

夏野菜簡単レシピ

夏野菜の煮もの

材料 6人分

なす 400g
ピーマン 80g
トマト 200g
玉ねぎ 120g
にんにく 1かけ
植物油 大さじ1・1/3
酒 大さじ2・2/3
砂糖 大さじ1弱
塩 小さじ4/5
こしょう 少々
パセリ 少々

作り方

- ① なすは、縦四つ割にし、2~3cm長さに切る。水に放してアクをとる
- ② ピーマンは、なすと同じ位の大きさに切る。
- ③ トマトは、皮を湯むきし横半分にして、ざく切りにする。
- ④ 玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ⑤ なべに植物油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりしたら、なすを加えて、油が全体にまわるまで炒める。
- ⑥ 酒をふって、ひと炒めし、ピーマン、トマト、塩、砂糖、こしょう、パセリのみじん切りを加え、煮立ったら火を弱め、ふたをして10分くらい煮る。

1人分栄養価

エネルギー 117kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 5.4g
食塩 0.9g



野菜の昆布和え

材料 4人分

キャベツ 120g
きゅうり 100g
人参 20g
しょうが 5g
塩吹き昆布 10g

作り方

- ① キャベツは3cmくらいの色紙切り、きゅうりは小口切り、人参は細めのせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ ポリ袋に野菜と塩吹き昆布を入れてよく揉む。

※ お好みでみょうがや青しそを加えてもおいしい

1人分栄養価

エネルギー 15kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 0.1g
食塩 0.5g

