

とりわけオススメレシピ♪



★大人や幼児さんはパスタと絡めてもOK！

★ごはんにかけてママの簡単ランチにも！

★たっぷり作って常備菜に！（※冷蔵庫に保存。再度

火を通して、3-4日程持ちます。）

◆夏野菜たっぷりカポナータ

材料/4~5人分

にんにく1かけ、玉ねぎ1/4個、トマト3個、人参少々、ズッキーニ1/2本、セロリ少々、なす2本、かぼちゃ少々、ピーマン1個、パプリカ1個、オリーブオイル大さじ2、塩小さじ1、こしょう

作り方

1にんにくはみじん切り、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは1cmの角切り、人参は薄いいちょう切り、トマトは湯むきをしてざく切りにし、セロリは荒みじん切りにします。かぼちゃは2cm大きさを薄切りにします。

2鍋にオリーブオイル大さじ1杯、にんにくを入れて弱火で炒めます。にんにくが薄く色づいたら、玉ねぎを加えて塩をふり、しんなりするまで炒め、セロリを加えて炒めます。トマトの1/3を加え、煮詰めます。

3 2に人参を加えて炒め塩をふります。ズッキーニを加えて塩をふって炒めます。

4 3にトマトの1/3を加えて炒め、パプリカ、なす、かぼちゃも加えて塩をふり、炒める。

5塩、こしょうで味を調べて粗熱を取ります。保存は冷蔵庫で。

■あらかじめ小さじ1の塩を準備し、そこから使うようにします。

■塩をふって炒め、余分な水分を飛ばしてうまみを凝縮させます。

生のトマトを使います。夏野菜の恵みを味わいましょう！他の野菜はあるものでかまいません。