



いっしょに作ろう!



とやま
エコ・
クッキング

材料 4人分

- 完熟トマト…………… 大2個
- ナス…………… 2個
- パプリカ…………… 各1/2個
(赤、黄)
- カボチャ…………… 1/8個
- シメジ…………… 1/2株
- ニンニク…………… 1片
- オリーブオイル…… 大さじ4~5
- 固形コンソメ…………… 1個
- 醤油…………… 小さじ1
- 塩・コショウ…………… 少々

下準備

- ・トマトはヘタを除き、ざく切りにする。
- ・ナスはヘタを除き2cmの厚さの輪切りにする。
- ・パプリカはヘタと種を除いて、大き目のひと口大に切る。
- ・カボチャは2cm角に切る。
- ・シメジは石づきを取ってほぐす。
- ・ニンニクはスライスする。

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立つまで弱めの中火で熱した後、ナス、パプリカを加えて油が回るまで中火で炒める。
- 2 1にトマトとカボチャ、シメジを加えてフタをし、5分程蒸し焼きにしたら固形コンソメと醤油を加え、ひと混ぜして再びフタをする。弱めの中火で10~15分蒸し煮にし、カボチャが柔らかくなり野菜がしんなりしたら、塩・コショウで味を整え、出来上がり。

Eco Point



- ★旬の夏野菜をたっぷり使う。
- ★フタをして野菜から出る水分で蒸し煮にすることで、時間とエネルギーを節約。
- ★野菜は冷蔵庫に残っているものでも代用可。しいたけやエリンギなどのきのこ類、きゅうり、ピーマン、にんじん、セロリなどお好みの野菜を入れる。
- ★パスタの具材にしたり冷やして食べるなど、他のメニューにも変更可能。

今回のナビゲーター/林 洋子さん

子育て中に食育に興味を持ち、ジュニア野菜ソムリエに。その他ベジフルティーチャー、食育指導士などの資格も取得。野菜・果物を通して様々な食育活動に取り組んでいます。

