



夏野菜のトマト煮



材 料 [2人分]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ●トマト …………… 1個 | ●にんにく …………… 1かけ |
| ●なす …………… 中1本 | ●オリーブ油 …… 小さじ1 |
| ●ズッキーニ …… 1/4本 | ●白ワイン …… 小さじ2 |
| ●玉ねぎ …………… 1/6個 | ●塩・こしょう …… 少々 |

作り方

- ①トマトは皮と種を除いて1cm角に切る。
- ②なすとズッキーニは5mm幅の輪切りに。
- ③玉ねぎは1cm角に切る。
- ④にんにくはみじん切りに。
- ⑤オリーブ油でにんにく、③、②、①の順に炒め、白ワインを入れて煮込み、塩・こしょうで調味する。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 69Kcal
- 塩分 0.3g