

和タトゥイユ



材料(4人分)

なす……………2本
 冬瓜……………400g
 トマト……………4個
 パプリカ……………2個
 ブッキーニ……………1本
 にんにく……………1かけ
 しょうが……………1かけ
 オリーブ油……………大さじ3弱
 だしの素……………小さじ1
 味噌……………大さじ1



20分

1人分の栄養価

エネルギー：171kcal
 たんぱく質：4.0g
 食塩相当量：0.9g

作り方

- ① 野菜はすべて1～2cmの角切りにする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱して、にんにくとしょうがを焦がさないように炒める。
- ④ 香りがたったら野菜を加えて蓋をして加熱する。
(焦げないようにたまにかき回す)
- ⑤ 野菜に十分火が通ったらだしの素とみそで味をつける。

ポイント

- ・ トマトのうまみ成分は昆布と同じグルタミン酸のため、みそとの相性は意外とGood！
- ・ 沢山作っておいて常備菜にするのもおすすめです。