# 季節の レシピ

## トマトと彩り野菜のコンソメ炒め

監修: NTT 東日本関東病院栄養部



野菜は小さく切ったほうが味がしみ込みやすく、調理時間も短縮でき ます。

トマトの量はお好みで調整して下さい。

#### ●材料(2人分)●

・トマト ・・・・・・・ 中1/2個(80g) ・ナス ・・・・・・ 1本

· ズッキーニ · · · · · · · 1/3本

・玉ネギ ・・・・・・ 中1/4個 ・パプリカ(赤・黄) ・・・・ 各1/5個(30g)

・オリーブ油 ・・・・・ 小さじ1 ・顆粒コンソメ ・・・・・ 小さじ1

· 塩 · · · · · · · · 少々

・こしょう・・・・・・ お好みで少々





## ■作り方①

- ・ナス、玉ネギ、パプリカは小さめの乱切り、ズッキーニは厚さ5mm 程度の半月切りにする。
- ・トマトは大きめの角切りにする。



## ■作り方②

- ・鍋にオリーブ油を入れてナスを炒める。油がまわったら、ズッキーニを 加えて炒める。
- ・玉ネギを加えて焦げないように弱火でじっくりと炒める。色が変わって きたら、パプリカを加えて更に炒める。



### ■作り方③

・玉ネギが透き通ったら、トマトを加えて軽く炒める。



### ■作り方④

・顆粒コンソメ、塩、お好みでこしょうを加えて 味付けをする。



### ■作り方⑤

・器に盛り付けて完成。

## ★作り方 まとめ

①ナス、玉ネギ、パプリカは小さめの乱切り、ズッキーニは厚さ 5mm 程度 の半月切りにする。

トマトは大きめの角切りにする。

②鍋にオリーブ油を入れてナスを炒める。油がまわったら、ズッキーニを加 えて炒める。玉ネギを加えて焦げないように弱火でじっくりと炒める。 色が変わってきたら、パプリカを加えて更に炒める。

③玉ネギが透き通ったら、トマトを加えて軽く炒める。

④顆粒コンソメ、塩、お好みでこしょうを加えて味付けをする。

⑤器に盛り付けて完成。