

パンにのせても
美味しい!



トマトと夏野菜の カポナータ

…材料(4人分)…

○ズッキーニ 2本
○なす 2本
○パプリカ(赤) 1/2 個
○揚げ油 適量
○オリーブ油 大さじ2
○にんにく(みじん切り) 1片
○玉ねぎ(みじん切り) 1/4 個

○セロリ(みじん切り) 1/2 本
○トマト(ザク切り) 1個
○トマトピューレ 200ml
○合わせ調味料
〔・酢 大さじ2
・砂糖 小さじ2
・塩 小さじ1/3〕

…作り方…

- 1 ズッキーニは5mmの半月切り、なすは1cmの輪切り、パプリカは2cm角に切り、それぞれ素揚げする。

- 2 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ加熱し、香りが出たら玉ねぎとセロリを加えて炒める。



- 3 ②がしんなりしたら①とトマトを加えてさっと炒め、トマトピューレと合わせ調味料を加え6~7分煮る。冷蔵庫で冷たく冷やして召し上がれ。

味がしゅしゅ



7分後



暑い日が続くと体力を消耗し、脳・身体・胃腸の働きが低下し夏バテ状態になります。暑さに負けにくい身体づくりには「たんぱく質(卵・魚等)」「ビタミンB1(豚肉等)」「アリシン(玉ねぎ、ニンニク等)」「クエン酸(酢・梅干し等)」「ミネラル(野菜等)」「ビタミンC(果物等)」が効果的です。