

和風ラタトゥイユ

アレンジいろいろ！



材料（4人分）

赤パプリカ	1/2個（70g）
黄パプリカ	1/2個（70g）
ピーマン	1個（30g）
たまねぎ	1/4個（50g）
生しいたけ	2枚（20g）
長ねぎ	20g
サラダ油	小さじ2
カットトマト	200g
しょうゆ	小さじ2

作り方

1.

パプリカとピーマンは種をとり、たまねぎは皮をむく。しいたけは石づきを取り、それぞれ小さめの乱切りにする。長ねぎは小口切りにする。

2.

鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。カットトマトを加えて水気が少なくなるまで煮詰め、しょうゆで味を調える。

※野菜は、なす、ズッキーニ、しめじ茸、など何でもOK。カットトマトと同量程度で準備しましょう。

ピーマンには、ビタミンAやC、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴です。炒める、揚げるといった加熱料理に向いています。

