

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。

