副菜は植物性食品で！
切って煮込んで簡単カポナータ

主食　主菜　**副菜**　汁物

エネルギー　68kcal　たんぱく質　3.5g　　脂質　0.4g
炭水化物　13.8g　　食塩相当量　0.6g

調理時間 ／ 25分

野菜量 ／ 157g

材料（１人分）

なす	35g
セロリ(茎)	7g
にんにく	1.5g
たまねぎ	25g
パプリカ	15g
水	100g
トマト缶	75g
ミックスビーンズ	20g
料理酒	13g
ローリエ	1枚
塩	0.4g
黒こしょう	0.02g

作り方

①なすは幅1cmで輪切りにし、セロリは0.5cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。

②玉ねぎ1cm角に切り、パプリカは2cm幅で乱切りにする。

③フライパンに少量の水と玉ねぎとにんにくを入れて弱火で熱し、しんなりするまで炒める。(水がなくなったら再度いれる)

④なす、セロリを加え、中火でしんなりするまで炒める。更にパプリカを加え、全体に火が通るまで炒める。

⑤トマト缶とミックスビーンズを加える。軽く混ぜ合わせ、料理酒とローリエを加えてフタをし弱火で15分ほど煮る。

⑥フタを取り、1～2分軽く混ぜ、つやが出たら塩・こしょうで味を調えて完成。

メニュー提供：昭和女子大学
（プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト）

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食	サンドウィッチ	副菜②	カットサラダ+ドレッシング
主菜	サンドウィッチ	汁物	―
副菜①	★カポナータ	デザート・ドリンク	ヨーグルト