副菜は植物性食品で! 切って煮込んで簡単カポナータ

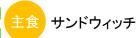


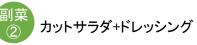


エネルギー 68kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.4g 炭水化物 13.8g 食塩相当量 0.6g

▼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。









副菜 **★**カポナータ



┗ 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)