

まるごとピーマンの蒸し煮



材料 【4人分】

ピーマン	8個
ズッキーニ	2本
玉ねぎ	中1個
ミニトマト	8個
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
水	1/2カップ
塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 105 kcal



塩分 1.8g

1人分の野菜 204g

作り方

- 1) ピーマンは、はさみでヘタを切る。ズッキーニは横に3等分し、縦に6等分に切る。
- 2) 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- 3) 冷えたフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で炒める。
- 4) 香りがでたら玉ねぎを加え、色が変わるまで約5分炒めたら、一旦火を止める。
- 5) ズッキーニを玉ねぎの上に並べ、その上にピーマンを乗せる。さらに上にトマト、水・塩を加えたら蓋をして、中火で約15分蒸し焼きにする。
- 6) こしょうを振る。

Cooking Point

- ・ピーマンを種までまるごと食べることができます。
- ・蒸す途中で必ず様子を見てください。水分が足りないようであれば、途中で水を足してください。
- ・多めに作った時は、カレー粉・水を加えて翌日カレーにするなどアレンジも出来ます。



対象：子どもから
ご年配の方まで