

夏野菜のトマト煮（一人分）

材料) 鶏もも肉 20g、かぼちゃ 20g 茄子 15g トマト 20g 玉ねぎ 20g
じゃが芋 15g ズッキーニ 15g ピーマン 5g にんにく少々 ホールトマト缶
食塩、オリーブ油

作り方) ①にんにくはみじん切りにする。かぼちゃ、トマトは角切りにする。
茄子、トマト、じゃが芋、ズッキーニは半月に切る。玉ねぎ、ピーマンは食べ
やすい大きさに切る。

②鍋にオリーブ油をひき、にんにくを焦げないように炒める。鶏肉を炒める。
玉ねぎ、ピーマンを炒め、透明感が出たら、かぼちゃ、茄子、トマト、じゃが
芋、ズッキーニ、ホールトマト缶を鍋に入れる。塩を軽く振り入れ、蓋をす
る。中火よりやや弱い火でじっくり煮る。

③野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。夏野菜の旨味で十分おいしく頂
けます。

