

野菜パハリパハリ！

パプリカのトマト煮



作り方

- ① パプリカは乱切り、エリンギは薄切り、トマトはざく切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。（ニンニクチューブを使うと便利）
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら①を加えて軽く炒める。
- ④ 塩とスープの素を加えて混ぜ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。

材料（2人分） めやす 分量

黄パプリカ	1/2個	100g
エリンギ	大さじ1/2	40g
トマト	1/2個	60g
にんにく	少々	3g
固形スープの素	1/8個	0.5g
塩	小さじ1/8	0.8g
オリーブ油	小さじ1/2	2g

栄養成分（1人分）

エネルギー	38kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.1g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.5g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会
(令和4年7月作成)

POINT！

- トマトと蒸し煮にすることでうま味が加わり、おいしく、たくさん野菜を摂ることができます。
- たまねぎ、なすなどを加えてもおいしいです。