

R7年度.7月号

## たっぷり野菜の蒸し炒め



エネルギー 112kcal

たんぱく質 1.7g

食塩相当量 0.6g

### 材 料 ( 2 人 分 )

玉ねぎ……1/2個(100g)  
ズッキーニ…1/2個(100g)  
なす……………1本(80g)  
パプリカ(赤)・1/2個(80g)  
にんにく………1/2片(3g)  
オリーブオイル……大さじ1  
バルサミコ酢・大さじ1・1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作 り 方

- ①野菜はすべて1.5cm大の角切りにする。  
にんにくはつぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを  
入れて火にかける。香りが立ってきたら  
残りの野菜を入れて塩をふり、ふたをし  
て弱めの中火にする。時々混ぜながら8  
分蒸し焼きにする。
- ③野菜がしんなりしてきたら、バルサミコ  
酢としょうゆを加えて火を少し強め、炒  
め合わせる。こしょうを加えて火を止め  
器に盛る。