

簡単トマトの缶

1人分の野菜等量…約225g



材料と分量 (1500ml | <5人分> 5人分<5人分>)

- トマト(完熟) 大1.5個 (350g) ● なす……………1本 (100g)
- かぼちゃ……………中1/8個 (200g) ● さやいんげん…4本 (20g)
- 玉ねぎ……………大1/2個 (150g) ● パプリカ……………2個 (250g)
- ツッキーニ……………中1/4本 (50g) ● 塩……………小さじ1

1人分 ☆エネルギー 83Kcal ☆塩分 1.0g



作り方

パプリカのおいしい時期 6月～9月ごろ

- 1 トマトはへたをくりぬき、厚さ1.5cmの横輪切りにする。
- 2 かぼちゃは種とわたを除いて厚さ1cm食パンサイズの大きさに切る。
- 3 玉ねぎは皮をむき、2cm幅のくし形切りにする。
- 4 ツッキーニは両端を切り落とし、一口大の乱切りにする。なすも同様に入れたを切り落とし、一口大の乱切りにする。
- 5 さやいんげんはへたを切り落とし、3等分に折る。
- 6 パプリカはへたを切り落とし、種を取って縦6分割にする。
- 7 なべにトマトを隙間が来れないように敷き詰め、塩小さじ1/2をまんべんなく振る。トマトの上に、かぼちゃ、玉ねぎの順に重ねて並べ、全体に少しずつ塩を振る。その上にツッキーニ、なす、さやいんげん、パプリカの順に重ね、残りの塩を全体に振る。
- 8 蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にして20～30分揚げ付かないように注意して煮込む。野菜が柔らかくなったら全体を混ぜ、器に盛る。



- 野菜の水分で煮込むため、厚手のなべを用い弱火で煮込む
- 厚手のなべがない場合は、焦げないように少し水を足してちょう
- パプリカの色を変えるとき彩りがよい

パプリカの保存方法

- 乾燥しないようにビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫に入れる。
- カットしたものを保存する場合、サツと流水ですすいでから、よく水を切って袋等に入れて冷蔵庫で保存。