



朝来市いずみ会 食の知恵袋

「～ひと手間加えた～ 夏野菜のトマト煮込み」

材料	分量（2人分）	作り方	ポイント
トマト なす ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ（黄） にんにく オリーブオイル コンソメ（顆粒） 塩 こしょう 乾燥パセリ	1個（200g） 1個（80g） 1／2個（80g） 1／4個（50g） 1／4個（40g） 1／2かけ 小さじ1 小さじ3／4 少々 少々 適量	① トマトはひと口大に切る。なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。にんにくは薄切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを入れて弱火でじっくり、うすいきつね色になるまで炒める。なす、ズッキーニ、パプリカを加え、ざっと炒め合わせる。 ③ トマトを汁ごと加え、コンソメを加えて軽く混ぜ合わせ、ふたをしてごく弱火で10～15分煮る。 ④ ふたを取り、塩、こしょうで味を調える。 ⑤ 器に盛り、乾燥パセリをふる。	② じっくり炒めることで、うま味を引き出します。 ③ ・ふたをすることで、熱を逃がさずに野菜の水分をしっかりと閉じ込めます。 ・ごく弱火で煮込むことで、野菜のうま味が凝縮されます。 ・煮る間は、必要以上に混ぜないようにすることで、煮崩れを防ぎます。