



野菜たっぷりトマト煮込み

栄養士コメント

トマトの酸味のもとであるクエン酸は食欲増進作用や疲労物質である乳酸の代謝を促進するとされています。茄子は体を冷やす作用があるとされ、夏バテにはぴったりの食材です。にんにくやローリエの香りを生かし、調味料は使用していません。



作り方

- ①:ズッキーニ、茄子は3cm幅の半月切りにし、セロリは8mmに切る。玉ねぎは2cm角に切り、パプリカは乱切りにしておく。
- ②:フライパンに油を入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。香りが出てきたら、①のズッキーニ、茄子、セロリを加え、しんなりするまで炒め、パプリカを加える。
- ③:②のフライパンにトマト缶、白ワイン、ローリエを入れて煮込む。最後にこしょうで味を調えて完成。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	76 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	13.2 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	63 μg
10. ビタミンE α	2.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	65 mg
15. 食物繊維	3.8 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ズッキーニ	25 g
目安:1/6個	
2. 茄子	50 g
目安:1/2個	
3. セロリ	10 g
目安:約3cm	
4. 玉葱	30 g
目安:1/8個	
5. 黄ピーマン	30 g
目安:1/4個	
6. トマト(缶詰) ホール	100 g
7. にんにく・おろし	適宜
8. 白ワイン	30 CC
9. ローリエ	1 枚
10. 黒こしょう	少々
11. オリーブ油	適宜

