

ズッキーニと彩り野菜のトマト煮(4人分)

材 料	分 量	切り方等
ズッキーニ	1本	半月切り
パプリカ (赤)	1/2個	乱切り
パプリカ (黄)	1/2個	乱切り
玉ねぎ	1/2個	2cm角
なす	2本	半月切り
にんにく	1片	つぶす
トマトホール缶	1缶	つぶす
オリーブオイル	大さじ2	
塩	小さじ1	



- ①オリーブオイルでにんにくを炒め、香りを出す。
- ②玉ねぎ・ズッキーニ・なす・パプリカの順に炒める。
- ③トマトホール缶を加え煮込む。
- ④塩を加え、味をととのえる。

野菜がたくさんとれて、日持ちするので常備菜にもおすすめです♪



ハイワード市はズッキーニ祭りが開催されるほどズッキーニが有名です。

