



えびと夏野菜のトマト煮

えびと夏のカラフル野菜の元気が出る煮込み



カロリー
158kcal
(1人分)
調理
時間
約**35分**

材 料 (4人分)

- えび……………12尾
- 酒……………大さじ1
- 塩……………2つまみ
- かぼちゃ……………100g
- なす……………1本
- 玉ねぎ……………1/2個
- カラーピーマン(赤、黄など) 2個
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく……………1片(薄切り)
- トマト水煮缶(カット) 1缶(400g)
- 塩・コショウ……………少々

作り方

1

えびは殻と背わたを取ってボウルに入れ、<A>をまぶしておく。



2

かぼちゃは1cm厚さの一口大、なすは1cm厚さの輪切り、玉ねぎは4等分のくし型、カラーピーマンは一口大に切る。



3

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら2の野菜を入れて炒める。



4

3の野菜が少ししなりしてきたら、トマト水煮缶と水分を軽く切った1のえびを加え、ざっくり混ぜ合わせる。



5

蓋をして中～弱火にし10～15分煮る。



6

蓋を取って強火で3～5分煮て水分を飛ばし、塩・コショウで味を調える。



ワンポイントアドバイス

5の煮込み具合は、野菜にしっかり味がしみるまで。6では具材が煮汁にしっかりからまるように、時々混ぜながら煮ると良いです。

栄養価

えびは高たんぱく・低脂肪のヘルシー素材。野菜がたっぷり摂れるおかげで、血圧や血糖値が気になる方におすすめです。この一皿でビタミン類が多く摂取でき、疲労回復やストレス解消の効果も期待できます。

