



調理時間 25分

材料 2人分

なす	1個
ズッキーニ	1/2本
トマト(大)	1個
玉ねぎ	1個
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚
白ワイン	100cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリのみじん切り	少々

作り方

1. にんにくは薄切りにします。野菜は写真のように切ります。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくを炒めます。次に玉ねぎを炒めて、玉ねぎがすき通ってきたら残りの野菜を加えて炒め、調味料を入れて蓋をして10分、かき混ぜないで煮込みます。
3. 蓋を取って軽く煮詰めます。
器に盛ってパセリのみじん切りを散らします。



アドバイス

◎ポイントは調味料を加えてひと混ぜした後は「かき混ぜない」こと。シンプルな味つけで野菜をたくさん食べることができます。