

副菜は植物性食品で！ 切って煮込んで簡単カポナータ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 68kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.4g
炭水化物 13.8g 食塩相当量 0.6g

🕒 調理時間 / 25分

🥬 野菜量 / 157g

材料（1人分）

• なす	35g
• セロリ(茎)	7g
• にんにく	1.5g
• たまねぎ	25g
• パプリカ	15g
• 水	100g
• トマト缶	75g
• ミックスビーンズ	20g
• 料理酒	13g
• ローリエ	1枚
• 塩	0.4g
• 黒こしょう	0.02g

作り方

- ①なすは幅1cmで輪切りにし、セロリは0.5cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ1cm角に切り、パプリカは2cm幅で乱切りにする。
- ③フライパンに少量の水と玉ねぎとにんにくを入れて弱火で熱し、しんなりするまで炒める。(水がなくなったら再度いれる)
- ④なす、セロリを加え、中火でしんなりするまで炒める。更にパプリカを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ⑤トマト缶とミックスビーンズを加える。軽く混ぜ合わせ、料理酒とローリエを加えてフタをし弱火で15分ほど煮る。
- ⑥フタを取り、1～2分軽く混ぜ、つやが出たら塩・こしょうで味を調えて完成。

メニュー提供： 昭和女子大学
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 サンドウィッチ

副菜
② カットサラダ+ドレッシング

主菜 サンドウィッチ

汁物 —

副菜
① ★カポナータ

デザート・ドリンク
ヨーグルト