

チカラ

なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



夏野菜の力ポナータ

調理時間
約15分

1人分
138kcal

夏野菜のカポナータ

調理時間
約15分

1人分
138kcal

【材料/4人前】

カゴメアンナマンマトマト&ガーリック
.....1瓶
なす.....2本(180g)
ズッキーニ.....1本
黄パプリカ.....1個
玉ねぎ.....1個
オリーブ油.....大さじ1
塩.....少々
こしょう.....少々

【作り方】

- ①なす、ズッキーニは輪切り(または半月切り)、パプリカは乱切り、玉ねぎは角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカの順に加え炒め、塩・こしょうをふる。
- ③「カゴメアンナマンマトマト&ガーリック」を加え軽く煮る。