

夏野菜のトマト煮

材	料
なす	30g
ピーマン	10g
トマト	30g
サラダ油	少々
だし汁	1/4カップ
塩	ごく少々

《作り方》

- ① なす、トマトは1cm角に切る。ピーマンはなす、トマトより少し小さめに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、なす、ピーマンを炒める。
- ③ トマトとだし汁、塩を加えてふたをし、弱火で10~15分蒸し煮にする。

