

夏野菜のトマト煮



調理時間

40分

カロリー

118kcal

材料

(4人分)

(A)

ナス	1本
ズッキーニ	1/2本
玉ネギ	1個
赤ピーマン	1/2個
黄ピーマン	1/2個
ピーマン	1個
トマト	2個
タイム	2枝
オリーブ油	大さじ2
コンソメの素(顆粒)	3g
塩、コショウ	各少々
オクラ	4本
レモン	4切れ

作り方

- 1 (A)は一口大の角切りに切る。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)とタイムを入れ塩、コショウして、コンソメの素(顆粒)とオリーブ油をかけて蓋をしグリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 器に盛り好みで塩茹でしたオクラとレモンを添える。