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。