

夏野菜のトマト煮込み

★材料★(6人分)

なす.....200g(2本)
玉ねぎ.....150g(1個)
ピーマン.....100g(5個)
インゲン.....50g(6本)
トマト.....150g(1個)
トマト缶.....400g(1缶)
にんにく.....2片
オリーブオイル...大1杯
塩.....3g(小2/3杯)
こしょう.....少々
バジル.....適宜



★作り方★

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱して香りを出す
- ③玉ねぎを入れ、強火で炒めたら塩をひとつまみ加えて更に炒める。
続けて、なす+塩(ひとつまみ) → ピーマン+塩 → インゲン+塩 → トマト+塩の
順番に炒めていく。最後にこしょうをふり入れ、トマト缶を加える。
- ④初めは強火、沸騰したら弱火で蓋をして、時々かき混ぜながら15分ほど煮る。

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー60kcal タンパク質1.9g 脂質1.8g 炭水化物10.2g 塩分相当量0.5g

★トマトの栄養★

トマトにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン、カリウム、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。中でもトマトの赤い色の元であるリコピンは強い抗酸化作用をもっており、老化防止や動脈硬化予防に効果があると言われていています。また、リコピンは熱に強く、生のトマトより加工品の方が吸収がよいとされており、上手に利用するといいですね。

西知多総合病院 糖尿病教室

