

かぼちゃのカポナータ

～野菜のうまみたっぷり！冷やしてもおいしい～



1人分 69kcal
塩分 0.3g

材 料（2人分）

かぼちゃ	90 g
ズッキーニ	50 g
トマト	70 g
玉ねぎ	35 g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
トマトピューレ	15 g
水	50 mL
塩	ひとつまみ（0.5 g）
こしょう	少量

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを除き、皮をむき、2センチ角に切る。
ズッキーニは5ミリ幅のいちょう切り、
トマトは湯むきし、ザク切りにする。
玉ねぎは5ミリの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ火にかけ、にんにくを入れ炒める。
香りが出たら、玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
ズッキーニ、かぼちゃを加え、さらに炒める。
- ③ トマト、白ワイン、トマトピューレ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調える。

※ 野菜から出る水分で煮込むので、野菜のおいしさを楽しめます。

※ 冷めてもおいしく食べられます。パンにつけたり、付け合わせやソースとしても使えるので、多めに作ってアレンジも楽しめます♪

※ カポナータは、野菜を煮込んで作るイタリアのシチリア島が発祥の伝統的な料理です。地域によって、さまざまなアレンジがあります。