

yasaient vol.2

キュウリの
食感が楽しい

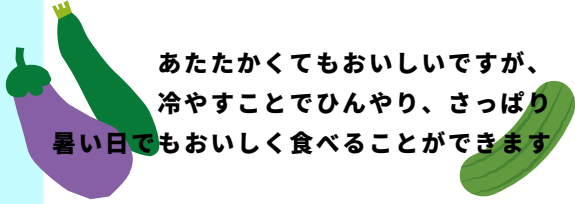
夏野菜たっぷり 冷製カポナータ



カポナータとは
たっぷりの夏野菜をオリーブオイルで
炒めてトマトで煮込む南イタリアの家庭料理。



あたたかなくてもおいしいですが、
冷やすことでひんやり、さっぱり
暑い日でもおいしく食べることができます



冷蔵庫で3日は保存できるので、たく
さん作るのがオススメ！トーストにの
せて朝食にしてもGood！



材料（4人前）

• ズッキーニ	1本（150g）	• カットトマト缶	200g
• ナス	1本（100g）	• オリーブオイル	大さじ3
• パプリカ(赤)	1/2個（100g）	• 松の実	大さじ1
• 完熟トマト	1個（150g）	• 塩、胡椒	適量
• キュウリ	1本（100g）	• ドライハーブ（オレガノ）	少々
• 玉ねぎ	1/4個（50g）	• 酢（お好みのものでOK）	大さじ1
• ニンニク	1片		

〔1人分の栄養価〕野菜量約210g/エネルギー160kcal/食塩相当量1.5g

01 野菜を切る

- ズッキーニ、ナス、パプリカ、トマト、キュウリ →1センチ角にカット
- 玉ねぎ、ニンニク →みじん切り

02 フライパンにオリーブオイル（大さじ2）を入れ、ズッキーニ・ナスと塩ひとつまみを入れ、強火で3分ほど炒め、焼き色がついたら取り出す

💡 強火で炒めることで香ばしくなり、旨味がアップ！

03 同じフライパンに、オリーブオイル（大さじ1）、パプリカ、玉ねぎ、ニンニク、松の実と塩ひとつまみを入れ、中火で3分ほど焼き色がつくまで炒める

04 トマト、トマト缶、オレガノ、②と塩ひとつまみを入れ水分がなくなるまで5分ほど煮詰め、塩・胡椒で味を調える

💡 しっかりと水分を飛ばすことで仕上がりが水っぽくなるのを防ぎます

05 粗熱がとれたら、キュウリ・酢を入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす

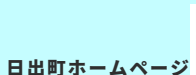
💡 パンにのせたり、そうめんにかかけたりと、アレンジ自在！



YouTube



Instagram



日出町ホームページ



【問い合わせ先】日出町健康増進課(0977)73-3130

yasaient vol.2

キュウリの食感が楽しい

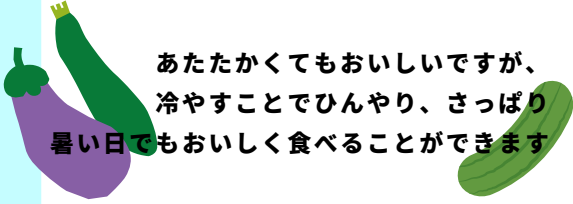
夏野菜たっぷり 冷製カポナータ



カポナータとは
たっぷりの夏野菜をオリーブオイルで炒めてトマトで煮込む南イタリアの家庭料理。



あたたかなくてもおいしいですが、冷やすことでひんやり、さっぱり暑い日でもおいしく食べることができます



冷蔵庫で3日は保存できるので、たくさん作るのがオススメ！トーストにのせて朝食にしてもGood！



材料（4人前）

• ズッキーニ	1本（150g）	• カットトマト缶	200g
• ナス	1本（100g）	• オリーブオイル	大さじ3
• パプリカ（赤）	1/2個（100g）	• 松の実	大さじ1
• 完熟トマト	1個（150g）	• 塩、胡椒	適量
• キュウリ	1本（100g）	• ドライハーブ（オレガノ）	少々
• 玉ねぎ	1/4個（50g）	• 酢（お好みのものでOK）	大さじ1
• ニンニク	1片		

〔1人分の栄養価〕 野菜量約210g/エネルギー160kcal/食塩相当量1.5g

- 01 野菜を切る
 - ズッキーニ、ナス、パプリカ、トマト、キュウリ →1センチ角にカット
 - 玉ねぎ、ニンニク →みじん切り
- 02 フライパンにオリーブオイル（大さじ2）を入れ、ズッキーニ・ナスと塩ひとつまみを入れ、強火で3分ほど炒め、焼き色がついたら取り出す
 - 💡 強火で炒めることで香ばしくなり、旨味がアップ！
- 03 同じフライパンに、オリーブオイル（大さじ1）、パプリカ、玉ねぎ、ニンニク、松の実と塩ひとつまみを入れ、中火で3分ほど焼き色がつくまで炒める
- 04 トマト、トマト缶、オレガノ、②と塩ひとつまみを入れ水分がなくなるまで5分ほど煮詰め、塩・胡椒で味を調える
 - 💡 しっかりと水分を飛ばすことで仕上がりが水っぽくなるのを防ぎます
- 05 粗熱がとれたら、キュウリ・酢を入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす
 - 💡 パンにのせたり、そうめんにかかけたりと、アレンジ自在！

