

名残の 夏野菜煮込み

材料(2人分)

玉ねぎ	1/2 個
ズッキーニ	1/4 本
ナス	1/2 本
インゲン	2 本
オクラ	2 本
ミニトマト	6個
ニンニク	1 かけ
オリーブオイル	大さじ 2
塩・こしょう	各少し
カレー粉	小さじ 1
スロッピージョー	1 カップ



- ① 玉ねぎ・ズッキーニ・ナスは3cm角に、インゲンは 3 cmに、オクラは1 cmの小口切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルとみじん切りのニンニクを入れ中火にかけて香りがでたら玉ねぎを加えて炒めます。
- ③ ズッキーニ・ナス・インゲンを加えしんなりしてきたらオクラも入れます。
- ④ スロッピージョー・ミニトマトを加えて煮込みカレー粉を加え塩・こしょうで味をととのえます。