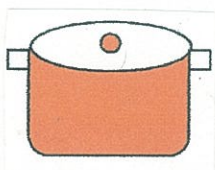


このレシピで  
野菜が 120 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# カーポナータ

## 材料

- + たまねぎ 35g [1/4個]
- + パプリカ(赤) 25g [1/4個]
- + かぼちゃ 60g [1/8個]
- + エリンギ 40g [中サイズ1本]
- + オリーブオイル 5g [小さじ1杯強]
- + 塩 1g [小さじ1/3弱]
- + こしょう 適量
- + 白ワイン 3g [小さじ2/3]
- + 水 50ml [野菜の半量程度]

A

B  
 プレーンはお好みで1-2個。  
 プレーンが入ると味がかわるので  
 機会があれば入れてみてください！！  
 美味しいのでおすすめです♡

## 作り方

1. Aはすべて2cm程度の乱切り。(食べやすい大きさにOK)
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒める
3. 全体に油が回ったらBを加える
4. 煮立てて、ふたをして中火で15分煮る
5. 15分経ったら火を止めて盛り付ける

