



夏野菜とソーセージの香り蒸し



調理時間
20分

カロリー
296kcal

塩分
1.1g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

なす	2本
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	8個
ソーセージ	4本
タイム	適量
オリーブオイル	大さじ2
小麦粉	適量
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各少々
パルメザンチーズ	大さじ1
パセリ	少々

作り方

- 鍋を**中火**で軽く温め、オリーブオイルとなすを入れ、焦がさないように炒める。
- (1)に玉ねぎをを入れて焼き色がつき火が通れば、ソーセージ、ズッキーニ、ミニトマト、タイムを入れてさらに炒める。
- (2)に白ワインを入れてアルコールを飛ばす。フタをして**弱火**で約10分蒸し煮にする。
- 仕上げに塩、こしょうで味をととのえ、パルメザンチーズとパセリを散らす。

アドバイス

- ・なすはへたをとって縦2等分して2cm幅に切り、塩、こしょう、小麦粉をふる。
- ・玉ねぎは2cm角に切る。
- ・ズッキーニは幅1cmの輪切りにする。
- ・ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- ・ソーセージは大きければ半分に切っておく。
- ・パセリはみじん切りにしておく。