

☆☆ ドライトマトと夏野菜のきんぴら ☆☆

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ドライトマト（サンマルツァーノ型）	2枚（10g前後）
黄パプリカ	1/3個
オレンジパプリカ	1/3個
ズッキーニ	1/2本
セロリ	1/2本
インゲン	6本
ニンニク（みじん切り）	1片
ベーコン	40g
パセリ（みじん切り）	適量
オリーブオイル	適量
白ワイン	大さじ2
塩・胡椒	適量



ここがポイント！



ドライトマトとは完熟トマトを縦に半分に切って塩をふり、天日干しをして乾燥させたものです。太陽の光をたっぷり浴びたトマトの甘味・旨味・こくが凝縮されていて、パスタや煮込み料理、炒め物、炊き込みご飯に活躍する万能食材です。

干し加減によって固さが違い、塩分量も違うのでぬるま湯で戻した後に味見をして塩気がちょうど良いところで使ってください。ドライトマトのもどし汁は美味しい出汁なので、こちらもお料理に使ってくださいね。

- 1 ドライトマトをぬるま湯で戻しておく。1cm角くらいにカットしておく。
- 2 パプリカ・ズッキーニ・セロリを薄切りにし、インゲンは他の野菜にあわせてカットしておく。
- 3 ニンニクとパセリはみじん切りにし、ベーコンも適当な大きさにカットしておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で炒め、ドライトマト・野菜・ベーコン・白ワインを入れて強火でさっと炒める。
- 5 塩・胡椒で味をととのえて、パセリのみじん切りを入れて仕上げる。

ばん くみこ先生のコメント★

私がスタイリングでお手伝いした本が発売されました。

「高血圧がみるみる改善する！牛乳たすだけ減塩レシピ」

出版社：アスコム 価格：1,296円

日本一簡単でおいしい減塩レシピです。昨年同じくスタイリングを担当させていただいた「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」は2014年のグルメ世界料理本大賞のインベーション部門で世界第2位受賞しました。

牛乳を使った減塩レシピ本は、これから注目されること間違いなしです。

書店で見かけましたらお手にとっていただけると嬉しいです。

