

Calabacita a la Mexicana

ズッキーニのメキシコ風炒め



材料(4人分)

ズッキーニ	4本	ピーマン	3個
トウモロコシ	2本 (缶詰の場合 1缶)	コリアンダー	1/2束
トマト	大2個	塩	適量
玉ねぎ	1個	メキシコ産アボカドオイル	小さじ1
		青唐辛子	1本

作り方

- 1 野菜をすべて切る。ズッキーニ・ピーマンは中くらいの角切り、玉ねぎ・トマトは粗くみじん切り、トウモロコシは実の部分を切る。芯の部分は捨てないで取っておく。コリアンダーも粗くきざむ。青唐辛子はまるごと使います。
- 2 フライパンにアボカドオイルを入れ、玉ねぎを炒める。塩ひとつまみ加え、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- 3 トウモロコシを加える。少し炒めてからフタをして加熱する。
- 4 トマトと青唐辛子を加え、フタをしてさらに加熱する。
- 5 トウモロコシの芯を加え、フタをして煮る。
- 6 ピーマン、ズッキーニ、塩ひとつまみを加え、軽く混ぜてからフタをして煮る。
- 7 コリアンダーを加え全体的に混ぜたら火を消す。



野菜をたっぷり摂れるヘルシーメニューです。ビーガン食としても最適。ちょっとボリュームが足りないと思う方は、お肉を加えてみてください。フライパンで焼き目をつけた鶏肉や豚肉(骨付きあばら肉)を2のあとで加えます。是非、旬の夏野菜メニューを楽しんでください！ ¡Buen provecho!