

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare



## レンジで簡単！カポナータ

### 材料(2人前)

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・なす 1本
- ・トマト 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・砂糖 大さじ1
- ・ワインビネガー 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・チキンコンソメ(顆粒タイプ)  
…小さじ1
- ・塩胡椒 適量

### 材料協力

ジュビター

・オリーブオイル、ワインビネガー

鮮々館オオクボ

・玉ねぎ、なす、トマト、  
にんにく、チキンコンソメ

### 作り方

1. 玉ねぎ、なす、トマトを7~8mm位の角切りにし、  
にんにくは芽を取ってみじんぎりにする
2. ①を耐熱ボウルに入れ、砂糖、ワインビネガー、  
チキンコンソメ、オリーブオイル大さじ1を入れ、  
全体をざっくりと混ぜてふんわりとラップをかける
3. 電子レンジ(600w)で4~5分加熱する
4. 最後にオリーブオイル大さじ1を回し入れ、  
お好みで塩胡椒を加える
5. 器に盛ったら完成!



用意する材料はこちら



### 監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレイントリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カールチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。