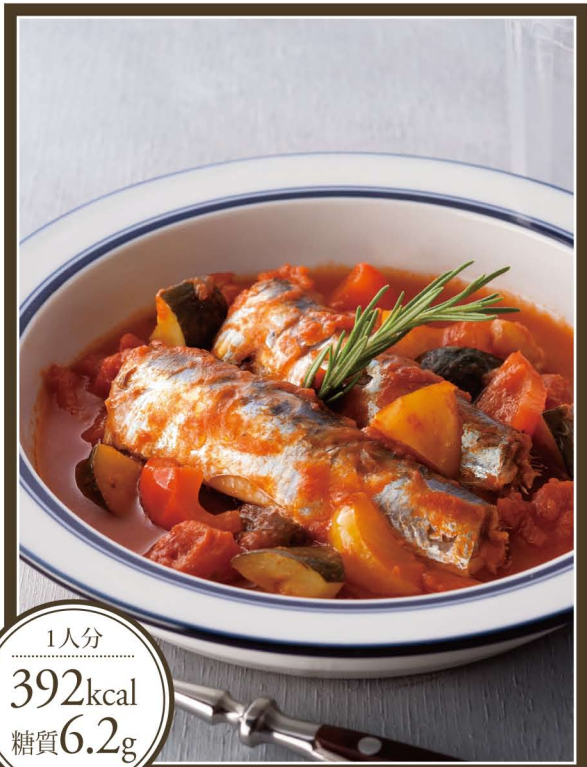




HPはこちら▶



RINASCE RESTAURANT



1人分
392kcal
糖質6.2g

イワシのイタリアントマト煮込み

〔材料(4人分)〕

イワシ 8尾
玉ねぎ 1/2個
パプリカ(赤・黄) 各1/2個
なす 2本
ズッキーニ 1/2本
ホールトマト(小) 1.5缶
高野豆腐(乾燥) 1個
にんにく 1かけ
ケッパー 小さじ1
オリーブオイル 適量
塩 適量
こしょう 少々

〔作り方〕

- ① イワシは頭と内臓を取り、塩・こしょうをふって10分ほどおいてから、水気を拭き取る。
- ② にんにくは軽くつぶす。たまねぎ、パプリカ、なす、ズッキーニはそれぞれ3cm角くらいの大きさに切っておく。
- ③ 高野豆腐はミキサーもしくはフードプロセッサーにかけ、粉末状にする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、つぶしたにんにくを加え弱火でじっくりと香りを出していく。にんにくの香りが出たら玉ねぎを加え軽く塩をふり、しんなりするまで炒めていく。
- ⑤ 別のフライパンでパプリカ、なす、ズッキーニをオリーブオイルで炒め、塩で下味をつける。
- ⑥ ⑤の野菜を④の鍋に入れ、ホールトマト(汁ごと)とケッパーを加えて約5分程度煮込む。
- ⑦ イワシを高野豆腐の粉をまぶし、オリーブオイルで表面をカリッと揚げ焼きにする。
- ⑧ 揚げ焼きしたイワシを⑥に加え、弱火で約10分程度煮込み、塩で味をととのえてできあがり。



豆知識 高野豆腐は大豆サポニンや、老化を予防するビタミンE、骨粗鬆症を防ぐイソフラボン・カルシウムなどが豊富。低糖質で良質なタンパク質も多く含んでいます。

トマトジュースのお手軽ガスパチョ

〔材料(4人分)〕

飛驒 高山の
トマトジュース 360cc
パプリカ(赤・黄) 各1/4個
きゅうり 1/2本
タバスコ 4滴
オリーブオイル 大さじ1と2/3
塩 4g

〔作り方〕

- ① パプリカ、きゅうりをざく切りにする。
- ② すべての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで回す。
- ③ 冷蔵庫でしっかりと冷やしてからお召し上がりください。

今回のレシピにおすすめ!

エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル
Delicata ノチェラーラ種



100mL 500mL

フルーティーな香りで、まろやかな味わいです。生野菜、茹で野菜、パン、和食など、オールマイティーにご使用いただけます。

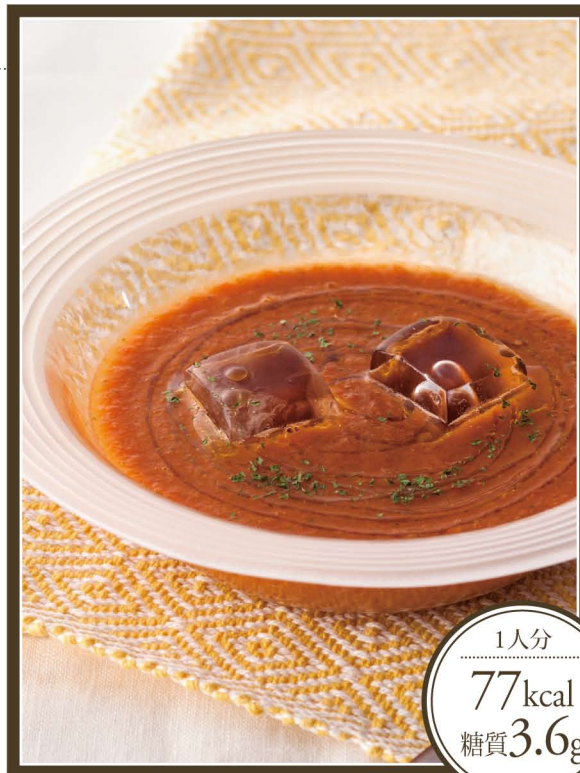
92g(100mL) 1,188円(税込)
458g(500mL) 4,212円(税込)

飛驒 高山のトマトジュース



無農薬のトマトを1.5kg使い、水を一滴も加えずに作ったトマトジュース。糖度、抗酸化力が通常の2倍、ビタミンCが1.5倍含有された、「コクと酸味と自然な甘さ」を堪能できるとてもおいしいジュースです。

1L 1,944円(税込)



1人分
77kcal
糖質3.6g



豆知識 非常にすぐれた抗酸化作用をもつリコピンははじめ、多くの栄養素が含まれるトマトジュース。無農薬トマトを贅沢に使った「飛驒高山のトマトジュース」は糖度・抗酸化力が通常のトマトジュースの2倍で、「コクと酸味と自然な甘さ」がお楽しみいただけます。