

# ビタミンB1とリコピンで美肌効果！ トマトと豚のうまみたっぷり煮込み



## ■ 材料 ■

玉ねぎ 大2玉/にんにく 大1片/オリーブオイル 大さじ2/フェジョアダセット 1袋/★ホールトマト缶 2缶/★水 400ml/★レーズン 40g/★ローリエ 2枚/なす 大2本/ズッキーニ 2本

## ■ 下準備 ■

玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、フェジョアダセットのお肉はぶつ切りにしておく

## ■ 作り方 ■

1. 圧力鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れ香りがでるまで炒めたら、フェジョアダセットのお肉と★を入れて煮込む（加圧時間15分→自然に圧がぬけるのを待つ）
2. さらに大きめに切ったズッキーニとなすを入れて煮込む（加圧時間15分→自然に圧がぬけるのを待つ）
3. 器に盛りつけ、お好みでバケットを添えたら完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
<http://oisyyy.wix.com/oisy>