



夏野菜の揚げびたし



材料(4人分)

なす	2~3本
かぼちゃ	約 100g
オクラ	1袋
揚げ油	適量

A	だし汁	400g(2 カップ)
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	さとう	小さじ1

冷凍のかぼちゃやなすを使用すると簡単にできます！

つくり方

- ① 鍋に A の調味料を入れ火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- ② なすはヘタを落とし、食べやすい大きさに切って多めの油で揚げ焼きにする。
- ③ かぼちゃは薄切にし多めの油で 2~3 分程、揚げ焼きにする。(弱火)
- ④ オクラは茹でて、ヘタの部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ②③④の火が通った野菜を①の浸し液に漬ける。

栄養士からワンポイント

温かなくても、冷やしても美味しく食べられます。夏野菜のズッキーニ、ピーマン、いんげんなどを入れてもおいしいです。