



夏

夏のカラフル野菜の揚げびたし



材料(1人分)

- ヘチマ……………50g
- 島カボチャ……………45g
- 県産オクラ……………2個
- 赤ピーマン……………15g
- みりん……………30g
- しょうゆ……………30g
- A しょうが(生)……………5g
- 塩……………少々
- だし……………75cc

作り方

- ①ヘチマは2cm幅の輪切り、島カボチャは1cm幅のスライス、赤ピーマンは一口大の乱切りにする。しょうがはおろしておく。
- ②ボールかバットにAを入れてよく混ぜておく。
- ③赤ピーマンは1分ほど素揚げする。ヘチマ、島カボチャ、オクラは片栗粉をまぶし、1分半ほど揚げる。
- ④③をAに漬ける。Aに漬ける時間は、ヘチマは5分、その他の野菜は30分ほど漬ける。
- ⑤お皿に盛り付けて完成。

◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
221 kcal	4.1 g	0.1 g	21.4 g	0.7 g

ワンポイントアドバイス



○ヘチマは味が浸み込みやすく、調味液に漬けすぎると味が濃くなってしまいますので、様子をみながら漬けましょう。