


夏野菜のあげびたし

| 料 理 名 | 夏野菜のあげびたし | |
|--------|-----------|---|
| 材 料 名 | 数量 (4人分) | 作 り 方 |
| ○なす | 3～4本 | ① なすは4等分に切る。切り込みをななめに入れると、火が通りやすい。 ② かぼちゃは5mmくらいにスライスする。 ③ 玉ねぎはざっくり大きめにスライスする。 ④ ししとうは軸を切り落とし、つまようじで2ヶ所くらい穴を開ける。(破裂防止のため) ⑤ ①～④とミニトマトを素揚げする。 ⑥ 素揚げしている間に、めんつゆ、だし汁、酒を煮立てておく。 ⑦ 揚げた野菜を、あたたかいうちに⑥に浸す。 ※ めんつゆの濃度は、お好みで調整してください。だし汁なしでも、調整は可です。 |
| ○かぼちゃ | 1 / 3カット | |
| ○玉ねぎ | 1個 | |
| ○ミニトマト | 8個 | |
| ししとう | お好みで | |
| めんつゆ | 100cc | |
| だし汁 | 300cc | |
| 酒 | 少々 | |
| ○大根おろし | お好みで | |
| | | |
| | |  |
| | | 備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> |
| | | ・肉料理、魚料理、麺類など、いろいろな料理に合わせられる副菜です。 |
| | | ・いろどり鮮やかに並べてください。 |
| | | ・お好みで、大根おろしをかけても良いです。 |

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)