



彩り野菜の焼き浸し

調理: 北谷南部保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター【ミツガ】

POINT!

- ・甘みが凝縮され、素材のおいしさが引き立つ1品です。
- ・野菜はかぼちゃやピーマン、まいたけなどアレンジ自在!
- ・エリンギやパプリカは、繊維に逆らって切ると、食べやすくなります。繊維に沿って切ると、食べ応えのある食感に。

■材料(4人分)

- ・なす…2本
- ・ズッキーニ…1本(小さめ)
- ・エリンギ…1パック
- ・赤パプリカ…1/2個
- ・水…50cc
- ・めんつゆ(2倍希釈)…50cc
- ・生姜…40g

■作り方(約15分) ※浸す時間を除く

- ①なすは^{しまめ}縞目に皮をむき、1cm幅の輪切りにし水にさらす。
ズッキーニ、エリンギは半分に切り1cm幅に切る。パプリカは1cm幅にスライスする。
- ②グリルの焼き網に①を並べ、中火で5分、ひっくり返してさらに5分、焼き色がつく程度に焼く。
- ③鍋に、水、めんつゆ、細切りにした生姜を加え、沸騰したら火を止める。
- ④鍋に②を入れ、味が染みるまで浸す。



【1食分の栄養価】エネルギー 35kcal 食塩相当量 0.8g