

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# 夏野菜の焼きびたし



調理時間 15分



## おすすめポイント

焼いた野菜をふんだんに使って、香りのいいだし醤油に浸してみました。夏野菜でぜひ、ためしてください。

1人分野菜量 140g

宮崎県

## 夏野菜の焼きびたし

(1人分あたり)

エネルギー	……	75 kcal
たんぱく質	……	3.0 g
脂質	……	3.2 g
炭水化物	……	10.0 g
食塩相当量	……	0.5 g

## 材料 (2人分)

トマト …………… 100g  
 パプリカ(黄) …… 60g  
 なす …………… 50g  
 オクラ …… 40g(4本)  
 ごま油 …………… 大さじ1

A { 大根おろし …… 大さじ2  
 おろししょうが …… 小さじ1/2  
 だし汁 …………… 150cc  
 薄口しょうゆ …… 小さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① トマトは8等分のくし形に切る。パプリカは縦に8等分に切り、なすは皮を残して拍子切りにし、水にさらす。オクラはへたを丸く落とし、斜めに切る。
- ② 容器にAを入れて混ぜ合わせ、つけ汁を作る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすを焼く。残りの野菜も同様に焼く。(油が足りない時は油を足す。)
- ④ 野菜が焼けたら、つけ汁に漬け込み冷やす。  
※つけ汁はそうめんのつゆで代用も可。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

