

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+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可。

宮城県 ベジ活レシピはこちら

