

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

130g

料理名

夏野菜の素揚げ
だいこんおろし添え

コンセプト

夏野菜をさっぱりと食べる



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間20分)

かぼちゃ

1/8個

①かぼちゃは薄い半月切りにし、レンジで柔らかくしておく。

なす

2本

②なすは縦に8等分に切る。

ピーマン

4個

③ピーマンは半分に切り、種を除く。

トマト

1/2個

④①～③を素揚げにする。

だいこん(おろす)

100g

⑤トマトはくし型に切る。

めんつゆ(2倍希釈)

50g

⑥④と⑤と、だいこんおろしをきれいに盛り付け、めんつゆをかけていただく。

サラダ油

適量

推進員からのワンポイントアドバイス!

- れんこん、さやいんげん、ごぼう、パプリカ、ししとう等、季節ごとにいろいろな野菜で。
- そうめんやそばなどの料理と一緒に食べると一層おいしいです。
- めんつゆとだいこんおろしを合わせて食べるので、めんつゆを水で薄めなくて大丈夫です。