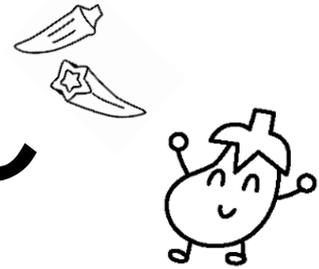




レンジで簡単♪夏野菜の消費に！

☆なすとおぐらの煮びたし

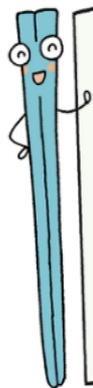


【材料】大人2人分、子ども1人分

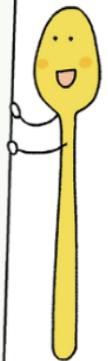
なす	中2本
おくら	10本
塩	ひとつまみ
油	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
生姜チューブ	2cm
かつお節	適量

【作り方】

- ①おぐらは塩少量(分量外)をふって表面をこすり、軽く流してから斜め半分に切る。
- ②なすは横半分にしてから、縦4等分に切って水にさらす。
- ③水気を切った①と②を耐熱皿にしき、塩ひとつまみと油をなじませ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④③にめんつゆと生姜を加え、よく和える。
- ⑤最後にかつお節をかける。



ピーマンやトマトなど、他の野菜でもおいしいです。冷蔵庫に余っている野菜で作ってみてください。冷やしてもおいしいので、暑い夏に食べやすい一品です！



令和5年8月号

