

# 野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

料理名： 夏野菜の揚げ浸し風

☆料理の絵又は写真（なくてもOK）



## （材料 2人分）

- ・ ねぎ : 1本
- ・ オクラ : 4本
- ・ 赤パプリカ : 1個
- ・ かぼちゃ : 1/8個
- ・ ごま油 : 大さじ1
- ・ めんつゆ : 適量
- ・ 水 : めんつゆに合わせて

## （作り方）

- ・ ねぎはハタを、パプリカは種を取り、棒状に切る。
- ・ かぼちゃはワタを取り、薄切り。
- ・ オクラは固いハタを取り、ガクは皮をひと回りむいて1/2に金斗め切り。
- ・ 耐熱容器に野菜を並べ、ごま油をまわしかける。600Wレンジで5~6分加熱する。
- ・ 野菜が熱いうちにつけ汁につけて、冷蔵庫でよく冷やしたら、完成！！

## ☆料理のポイント☆

冷めていく過程で野菜に味が染みこむので、野菜が熱いうちにつけておく。

作成者：畿央大学 実習生