

焼き野菜の南蛮漬け

夏野菜に焼き目をつけて、甘酸っぱい南蛮酢に漬け込みました。よく冷やすと、暑い季節にぴったりですよ。フライパンの代わりにオーブンで焼いても、同じように作ることができます。



栄養価 エネルギー：235kcal
食塩相当量：2.6g

材料（2人分）

- ・ナス 2本
 - ・ししとう 6本
 - ・かぼちゃ 1/8個
 - ・ごま油 大さじ2
- A ・しょうゆ 大さじ3 ・酢 大さじ3 ・みりん 大さじ3
・砂糖 大さじ1/2 ・昆布茶 小さじ1/2

作り方

- ①ナスはヘタを切り落とし、乱切りにする
水に5分ほど浸け、水気を拭き取る
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、厚さ1cm長さ5cmほどに切る
- ③ししとうはつまようじで数か所に穴をあける
- ④フライパンにごま油を引き、中火で加熱する
①、②、③を並べ、全面に焼き目をつける
〈オーブンを使用する場合〉
クッキングシートを敷いた天板に①、②、③をのせ、ごま油を塗る
180℃のオーブンで10分ほど焼く
- ⑤バットにAを入れて混ぜ合わせ、④が熱いうちに漬け込む
- ⑥粗熱を取り、冷蔵庫で30分ほど冷やして完成