

バサロのおすすめレシピ

「夏野菜のだし浸し」



材料(5人分) 1人分:121.5kcal

なす	1本	だし汁	200cc
南瓜	1/10個	砂糖	大さじ1
油	適量	みりん	大さじ1
いんげん	5本	淡口しょうゆ	大さじ2
トマト	1個	塩	少々
おろし生姜	小さじ1/4		

作り方

1. 調味料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせ荒熱を取る。粗熱が取れたらおろし生姜を加え冷ましておく。
2. なすは5センチ長さの棒状に切り、水に浸してアク抜きをする。南瓜は5ミリ幅のくし切りにする。いんげんは下茹でをして、3等分に切る。トマトは湯むきをして一口大の乱切りにする。
3. なすと南瓜は多めの油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
4. 3のなすと南瓜、いんげん、トマトを1に浸し3時間以上漬けて出来上がり。

☆ズッキーニ、オクラ、パプリカなどの野菜にしてもいただけます。ポイントは茹でたり揚げたり下準備した野菜を粗熱を取って早めにだし汁に漬けると、味よくがしみこんでいきます。夏野菜はカロテンやビタミンC、Eを豊富に含む野菜が多いので夏バテの防止にしっかり食べましょう。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ