

## 彩り野菜の揚げ浸し

### 〈材料〉(2人分)

なす	140g (中1本)
かぼちゃ	60g
赤パプリカ	1/4個
オクラ	2本
(板ずり用の塩 適量)	

A	だし汁	1カップ
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1 (火にかけてアルコールをとばしておく。電子レンジでも可)
	おろし生姜	小さじ1

揚げ油 適量

鰹節 適量

### 〈作り方〉

1. バットにAを合わせる。
  2. 野菜を切る。  
なすはヘタをとり、縦半分に切ってから皮面に斜めに隠し包丁を入れ、長さを半分にする。  
かぼちゃは種を除いて7mm幅に切る。  
パプリカは種を除いて縦に4等分する。  
オクラはヘタをとり、板ずりして水で洗って水分を拭きとる。
  3. 1の野菜を180°Cの油で素揚げし、揚げたらすぐに2につける。
  4. あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
  5. 皿に盛り付け、好みに鰹節かける。
- ※ あっさり味が好みなら早めに食べ、しっかり味が好みなら一晩浸けておくのがおすすめ。熱いうちに食べてもおいしい。

1人分 170kcal

