

# “焼き野菜の南蛮漬け”

## 《材料》4人分

- ・かぼちゃ 1/16 個
- ・パプリカ（赤） 1/4 個
- ・なす 2 本
- ・ピーマン 1 個
- ・胡瓜 1/2 本
- ・サラダ油 適量
- ・水 150ml
- ・酢 大さじ3
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・一味唐辛子 少々  
(鷹の爪でも可)



## 1 食分

(出来上がりの 1/4 量)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	7.7 g
炭水化物	19.4g
カルシウム	26mg
鉄	0.6mg
塩分	1.1 g

## 《作り方》

- ①深めのフライパンに調味料 B を入れ、混ぜ合わせておきます。
- ②かぼちゃは薄くスライス、パプリカ・ピーマン・きゅうりは 1 cm 幅、なすはヘタを除き縦半分に切り、皮に格子状に切り目を入れ、さらに縦半分に切り水にさらします。  
(なすは約 5 分水にさらし、その後水気をキッチンペーパーで除いておきます)
- ③①を火にかけて、ひと煮立ちさせ火を止めます。その後、深めの皿かバットに移しておきます。
- ④②の野菜にサラダ油をぬり、火にかけてフライパンで焼いていきます。
- ⑤④の火が通った野菜を順に③のフライパンに入れていきます。粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて完成です。(およそ 3 日間は冷蔵庫保存が可能です)

- ★ミニトマト、ししとう、ズッキーニ、オクラ、インゲンなども良く合います。
- ★そうめんやうどんなどのトッピングの他、漬け汁はから揚げにかけても良く合います。