

夏野菜のグリル



栄養成分(1人分)

エネルギー
93kcal

脂質
0.5g

塩分
0.3g

野菜
180g

♥ Point

▼タレは、食べる直前にかけることで料理の表面に味が絡み、塩分を抑えつつしっかり味を感じて食べることができます。

材料(2人分)

・なす	1本
・かぼちゃ	100g
・ズッキーニ	1/2本
・黄パプリカ	1/3個
・赤パプリカ	1/3個
・エリンギ	60g
・油	適宜
A	
┌・だし汁	30cc
└・レモン汁	小さじ2
┌・みりん	小さじ2
└・しょう油	小さじ1

作り方

- ① 調味料のAを合わせておく。
- ② なす、ズッキーニは1cm幅に切り、かぼちゃは1cm幅に切り、電子レンジで下ゆでしておく。赤・黄パプリカは1~2cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、用意した野菜を炒め焼きして器に盛り付ける。
- ④ 盛り付けた野菜にAをかける。
Aは食べる直前にかけてもいいし、早めにかけて少し浸しておいてもいい。