



夏野菜の焼きびたしサラダ

材料(2人前)

| | | | |
|-------|----------|-------|------|
| なす | 1本(80g) | *つけだれ | |
| ズッキーニ | 1本(100g) | 醤油 | 大さじ2 |
| 赤ピーマン | 1個(50g) | 本みりん | 大さじ1 |
| プチトマト | 3個 | 米酢 | 大さじ1 |
| アボカド | 1/4個 | すりごま | 大さじ1 |
| もめん豆腐 | 1/4丁 | | |

作り方

- ①なすはヘタを取り縦半分に切り、背に鹿の子模様を包丁で入れる。長さを半分に切り、6等分に切る。ズッキーニは1cmの厚さに輪切り。赤ピーマンはヘタを切って、種を取り出してから、縦にスライスして半分に切る。プチトマトは縦半分に切る。アボカド、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②材料を合わせて、つけだれを作る。
- ③フライパンに油を引き、野菜を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④焼けたらすぐにつけだれに入れて味をなじませる。
- ⑤アボカド、豆腐、プチトマトを加えて混ぜ、器に盛りつける。

*醤油や酢の尖った味をみりんの優しい甘さでまろやかにしてくれます。野菜の旨みと相まって、しみじみとした味わいに。

