

【夏野菜の梅肉炒め】

食欲が減退する夏でも梅の風味でさっぱりと食べられます。

〈材料〉 4人分

なす 2本
ミニトマト 5個
オクラ 5本
黄パプリカ 1/4個
厚揚げ 1/2枚
梅干し 中くらいのサイズで1個
醤油 大匙1
みりん 大匙2
生姜 5g
大葉 3枚
すりごま 小匙1
油 大匙1



〈作り方〉

- ①なすはガクを切り落とし、厚さ1cm程の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。黄パプリカはへたを切り落とし、乱切りにする。オクラはへたとガクの部分を切り落とし、表面の産毛を板ずりしてとり、塩を洗い流したら斜めに3等分に切る。厚揚げは一口大に切る。
- ②梅干しは種を取り、梅肉を包丁でたたいて細かくする。
- ③大葉は千切りに、生姜は皮をむいてみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、生姜を弱火で炒める。次に、なすを強火で炒める。しんなりしてきたらミニトマト、オクラ、黄パプリカ、厚揚げも加えて炒め、梅肉と醤油、みりんを加えさっと炒める。
- ⑤器に盛り付け、大葉とすりごまを散らす。

(一人分) エネルギー131kcal たんぱく質5.4g 塩分1.0g