

夏野菜の洋風揚げ浸し

夏に旬を迎える野菜には体を冷やす働きがあります。

<主な材料・4人分>

パプリカ赤・黄	各 1/2 個	
いんげん	6 本	
なす	1 本	
ズッキーニ	1/2 本	
ミニトマト	6 個	
にんにく	1/2 片	
揚げ油	適量	
白ワイン	小さじ 1	} A
塩	小さじ 1/3	
はちみつ	小さじ 1	
コンソメ	1 個	
レモン汁	小さじ 2	
ブラックオリーブ	適量	
バジルの葉	適量	



<作り方>

- ① パプリカは乱切り、いんげんは 5cm の長さに切りそろえる。なすとズッキーニはピーラーで縞模様になるように皮を向き、0.5cm の厚さの輪切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② ミニトマトは湯剥きする。
- ③ 鍋に水 200ml と A を加えて沸騰させ、最後にレモン汁を加え、容器に移しておく。
- ④ 油を 180℃ に熱し、① の野菜を揚げ、粗熱が取れたら、③ に漬ける。
- ⑤ ブラックオリーブを輪切りしたものと② とちぎったバジルを加える。冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

エネルギー 95 kcal 蛋白質 1.0 g 塩分 1.0 g