

●作ってみませんか【平成 19 年 7 月 1 日号】

野菜の素揚げ黒酢あえ

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

夏に向かってたくさんの野菜をさっぱりと
食べられ、冷めてもおいしくいただけます。
簡単な調理方法で、野菜の味を一つ一つ
味わえる副菜です。



●材料(4人分)

じゃがいも1個・にんじん50g・かぼちゃ100g・ごぼう40g・なす1個・エリンギ1本・
パプリカ(赤)1/4個・ピーマン1/2個・トマト適宜・きゅうり適宜・タレ(黒酢50cc・みりん
35cc・しょうゆ25cc・酒20cc・砂糖10g)揚げ油

※黒酢は普通の酢でもかまいません。

●作り方

①なす、エリンギ、パプリカ、ピーマンを乱切りにする。／②その他の材料も大きめの乱切りにし、歯ごたえがある程度にサッと湯通しをする。／③材料は低温の揚げ油でキツネ色になるまでゆっくりと素揚げにする。／④油切りを十分にする。／⑤タレの中に漬け込む。／⑥トマトときゅうりを乱切りにしてまぜ、一緒に盛り付ける。