

夏野菜の煮びたし(副菜)



材料 4 人分

なす	大 1 本 (180g)	
オクラ	1/2 袋 (50g)	
ミニトマト	4 個 (50g)	
しょうがチューブ	2 cm	
ごま油	大さじ 1 と 1/2	
A	水	60cc
	白だし	大さじ 2
	みりん	大さじ 1

- ①なすは縦半分に切って乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。斜めに 3 等分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りが立ってきたらなすを加え強火で焼く。
- ④ミニトマトを加え炒め、さらに A を加えて全体を混ぜる。
- ⑤オクラを加え、煮汁に軽くとろみがついたら、火を止める。

野菜の生春巻き(副菜)



材料 4 人分

ライスペーパー	4 枚	
オクラ	4 本 (40g)	
キャベツ	1 枚 (30g)	
きゅうり	1/2 本 (50g)	
パプリカ	1 個 (120g)	
サニーレタス	4 枚 (40g)	
かにかま	4 本	
A	コチュジャン	大さじ 1/2
	マヨネーズ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2

- ①オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。熱湯で 1 分程ゆでる。
- ②キャベツときゅうりは千切り、パプリカは 5mm 幅に切る。サニーレタスは半分にちぎる。
- ③水で戻したライスペーパーに、サニーレタスを広げ、野菜とかにかまを置き、緩くならないようにしっかり巻き、食べやすい大きさに切る。
- ④A を混ぜ合わせてタレを作る。

なすの夏野菜だれ(副菜)



材料 4 人分

なす	小 2 本 (200g)	
玉ねぎ	小 1/8 個 (20g)	
ピーマン	1/2 個 (20g)	
トマト	1/4 個 (40g)	
油	大さじ 1	
A	かつおぶし	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	濃口醤油	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2

- ①なすは縞目に皮をむき、1cm 幅の斜め切りにする。
- ②玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしたら塩少々(分量外)をふり、水気をしぼる。トマトは小さめの角切りにする。
- ③A と②の野菜を混ぜ合わせてタレを作る。
- ④フライパンに油を熱し、なすを並べる。水大さじ 2 を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤皿になすを盛りつけ、タレをかける。