

夏野菜の出汁浸し



材料2人分

なす	中1本
ごま油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
ミニトマト	6個
オクラ	4本
みょうが	1個
だし汁	2カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

☆

作り方

- ①なすは皮に切れ目を入れて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れてなすを炒める。
- ③炒めたなすにポン酢をかけてしばらくおく。
- ④ミニトマトはへたの反対側に浅く1本切り目をいれる。鍋でさっと茹でて、氷水にとい、皮を取り除く。(湯むき)
- ⑤オクラは色よく茹でる。
- ⑥みょうがは千切りにして水にさらしておく。
- ⑦☆を煮立たせ、冷めたら保存容器に入れ、①～⑤を入れて冷蔵庫で1時間以上おく。