



※写真はイメージです。

旬野菜を使ったおかず煮びたしです

なすとオクラのカンタンおかず煮びたし

材 料 (2人分)

なす	1・1/2本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
オクラ	4本
若どりむね肉	約125g
高野豆腐	1個
サラダ油	適量

<つゆ>

ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 (つゆ希釈用)	3/4カップ
水	3/4カップ

作り方

1. 若どりむね肉はそぎ切りにする。なすはヘタを取って8等分に切り、水にさらしてアクを抜いたら、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
2. オクラはガクの周りと先端を落とし、斜め半分に切る。パプリカは5mm幅に切る。高野豆腐はぬるま湯でもどして8等分にする。
3. つゆ希釈用は水で希釈する。
4. フライパンにサラダ油をひき、1・2を揚げ焼きにする。余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
5. 3のつゆの入った器に4を入れ、粗熱を取る。