



調理時間 40分

材料 4人分

なす	1本
アスパラ	4本
ししとう	8本
赤ピーマン	1個
かぼちゃ	200g
ミツカン追いがつお	150cc
水	750cc

作り方

1. かぼちゃは薄切りにします。皿に並べて水大さじ1をふりかけ、ゆるくラップをかけて600wのレンジで2分加熱します。
2. 野菜はそれぞれ写真のように切ります。
※ししとうは爪楊枝で数カ所穴をあけておきます。
3. 鍋に追いがつおと水をいれます。



4. 170度の油で野菜を揚げます。



5. 上記3.のだし汁を沸騰させて熱々のだしの中に揚げた野菜を入れて5分ほど煮ます。



アドバイス

- ◎ 野菜を揚げる時、キッチンペーパーで水気をよくふきとってください。
揚げ物ですが熱々のだし汁の中に入れることで、油抜きができてさっぱりと食べられます。