

# ダイニングメニュー

めんつゆでうれしい簡単メニュー

## 夏野菜の揚げ浸し丼



### ■材料〈4人分〉

- なす……………1本
- かぼちゃ……………1/8個
- ズッキーニ……………1本
- パプリカ(赤)……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- 青ねぎ(小口切り)……………適量
- めんつゆ(2倍濃縮)……………200ml
- 水……………150ml
- 天かす……………大さじ4
- ごはん……………茶碗4杯分
- 揚げ油……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①めんつゆ・水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷やす。
- ②なす・ズッキーニは3~4cm長さに切り、6~8等分に縦に切る。かぼちゃは種を取り、3mm程度にスライスする。パプリカは種を取って食べやすい大きさに切る。
- ③たまねぎはうすくスライスして水にさらし、水気をよく切っておく。
- ④②を高温の油でさっと素揚げし、③と一緒に①に漬ける。
- ⑤器にごはんを盛り、④のたまねぎ・天かすを敷き、④の野菜を盛りつけ、青ねぎをのせ、残った漬け汁(適量)をかける。



さっぱりさせたい場合は、酢を少し入れたり、大根おろしをかけたりしてもおいしいです。めんつゆの味はお好みで調節してください。とり肉などを入れてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 461 kcal

