

レンジでお手軽！野菜の揚げびたし風



揚げるのは面倒...

そんな時はレンジで！

◆所要時間：15～20分

◆エネルギー：91kcal

食塩相当量：0.6g

◆材 料◆（4人分）

- ・ なす 2本
- ・ パプリカ 1/2個
- ・ ピーマン 2個
- ・ かぼちゃ 1/8個

◆調味料◆

- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・ 酢 大さじ1～2

◇作り方◇

- ①なす、パプリカ、ピーマンは1口大の乱切りにする。かぼちゃは厚さ1cm（長さ4cm）に切る。切った野菜にサラダ油をまぶす。
- ②耐熱皿にクッキングシートを敷き、なすとかぼちゃは7分、パプリカとピーマンは3分ずつ600ワットの電子レンジで加熱する。（ワット数に応じて時間を調整。）
- ③ボウルにめんつゆと酢を合わせ、野菜が熱いうちに入れ、味をなじませる。

