



夏野菜の炊き合わせ



<材料／2人分>

◇ なす	2個
◇ おくら	2本
◇ ミニトマト	4個
◇ だし汁	150cc
◇ 酒	小さじ1
◇ みりん	小さじ2/3
◇ 薄口しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- 1 ナスは縦割りにし、2～3等分に切った後、皮目に格子状に浅く切り目を入れ（飾り切り）、水に漬けてあくを抜く。
- 2 オクラは洗っておく。ミニトマトも洗ってヘタを取っておく。
- 3 だし汁に調味料を加え、水気を切ったナスを入れて煮る。
- 4 なすにやや火が通ったらオクラを加えて煮、ナスとオクラが煮えたらミニトマトを加えてさっと煮て火を止める。
- 5 鍋に入れたまま冷まして味をなじませ、器にバランスよく盛り付けてできあがり。

[1人分／39kcal、食塩相当量 0.5g、野菜重量 115g]