

野菜のソテー2種の薬味ソース



調理時間

約20分

カロリー

162kcal(1人分)

材料

(2人分)

| | |
|-----------|--------|
| カボチャ1cm厚さ | 1枚 |
| ナス | 1本 |
| トウモロコシ | 1/2本 |
| ズッキーニ | 1/2本 |
| 万願寺唐辛子 | 4本 |
| インゲン | 4本 |
| 赤パプリカ | 1/3個 |
| ラディシュ | 1把 |
| サラダ油 | 大さじ1~2 |
| 塩 | 適宜 |

(薬味ソース)

| | |
|--------------|--------|
| おろし大根 | 50g |
| 青唐辛子 | 1本 |
| 長ネギ | 20g |
| レモン汁 | 1/2個 |
| レモンの皮(すりおろし) | 1/2個分 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |

(薬味ソース)

| | |
|--------|------|
| レモン汁 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ1 |
| コチュジャン | 小さじ2 |
| ゴマ油 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 1 カボチャは2等分、茄子は1cmの厚さの斜め切り、トウモロコシは8cm長さに切りさらに縦6等分にし、ズッキーニは8cm長さの縦4等分に切る。インゲンは成り口を切る。赤パプリカは縦に長めの三角形に切る。ラディシュは包丁のひらで軽くつぶす。
- 2 フライパンをコンロにのせ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。サラダ油を入れ、(1)の野菜を入れ片面2分、裏返して1分ほど焼き、竹串がスーッと通ったものから取り出す。

3 2種のタレをそれぞれ合わせる。

4 器に(2)を盛り付け(3)を添える。

季節の野菜をいろいろ取り合わせて、お楽しみください。