

夏野菜の揚げびたし



材料（3人前）

- パプリカ赤 1/3 個
- アスパラガス 3本
- かぼちゃ 100g
- オクラ 3本
- なす 1本
- 揚げ油 適量
- [めんつゆ]
- だし 300ml
- だしパック 1つ
- 水 350ml
- しょう油 大さじ2
- 本みりん 大さじ2

作り方

1. [めんつゆ] を作る。お鍋に、だし、すべての調味料を入れひと煮立ちさせ、野菜を入れる容器に入れておく。
2. パプリカ赤は、ヘタと種を取り除き、6～7mm幅に切る。
3. アスパラガスは、硬い根元を切り落とし（硬ければ根元側の皮3cm程度をピーラーでむく）、長さを3～4等分にする。
4. かぼちゃは、種を除いて5～6mm幅に切る。
5. オクラは、ヘタの先端を切り落とし、ガクのふちをぐるりと薄くむき、爪楊枝で数か所穴をあける。
6. なすは、ヘタを取り除き、長さを半分に切り、縦4～6等分に切る。
7. 揚げ油を170℃に熱し、水気を拭き取った野菜を素揚げする（かぼちゃは2分程度。その他の野菜は1分程度）。油をよく切り、熱いうちにめんつゆにつけ、味をなじませる。

Point

粗熱をとり、冷蔵庫で2時間ほど冷やして食べるのもおすすめ。