

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 100 g
- ・ オクラ 3本
- ・ なす 1本
- ・ 揚げ油 適量

[めんつゆ]

- ・ だし 300 ml
- ・ だしパック 1つ
- ・ 水 350 ml
- ・ 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°C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ススメ。