

19 夏野菜サラダ

取り合せ例 クリームコロッケ
パンキンスープ




材 料 (4人分)

ピーマン	2コ
なす	2本
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	中 1/2コ
トマト	大 1コ
きゅうり	1本
レタス	3枚
酢	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
練りがらし	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作 り 方

ピーマンを1cm角に切り、容器に入れて
ふたをしレンジ500wで約1分20秒加熱する。

なすは縦半分に切って水にさらし、水を切って皿にのせ
大さじ1杯のオリーブオイルをなすの皮の部分に手で塗り
レンジ500w約4分加熱する。加熱後1cm角に切る。

 なすの色がきれいになったら、オイルも少なくて済む。

玉ねぎはみじん切りにして、酢と練りがらし
オリーブオイル、塩・こしょうとともに容器に入れて
混ぜ合わせる。その中に、1cm角に切ったトマトと
きゅうり、加熱したピーマン・なすを加えて混ぜ合わせ、
レタスなどを敷いた皿に盛る。

種をとって1cmの角切り



オリーブオイルをぬる



20 なすの味噌煮

取り合せ例 ぶっかけソース
野菜のせ
ゆで豚



材 料 (4人分)

なす	4個
みそ	大さじ 3
りんご	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
ごま油	大さじ 1

作 り 方

なすは乱切りにして、水であげきをする。

あげきをしたなすの水気を切って、容器に入れる。
合わせた調味料を加え、ふたをして
レンジ500Wで10分加熱する。

加熱できたら、全体をそっとかき混ぜ、器に盛る。

すり穴ま、大さじ2を天盛りにする。

