

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

## ししとうの焼きびたし

《材料》 2人分

ししとう	10本
なす	1本
油	小さじ2
大葉	2枚
おろしにんにく	小さじ1
めんつゆ（3倍希釈）	大さじ1
A 酢	小さじ1
いりごま	小さじ1/2
ミニトマト	4個

《作り方》

- ①ししとうは軸を切り落とし、包丁の刃先で縦に一か所切り込みを入れる。  
なすはヘタを切り落とし、たて半分に切り食べやすい大きさに切り、水にさらしアク抜きする。
- ②①をペーパーなどでしっかり水分をふき取る。
- ③ボールにAを混ぜ合わせ、大葉を浸しておく。
- ④フライパンに油を熱し、②を焼き、熱いうちに③と混ぜ合わせ、浸して味をなじませる。

夏野菜を組み合わせ  
ニンニク風味で  
冷やしてもおいしい！



©川越市2010

1人分 エネルギー 92kcal  
食塩相当量 0.9g



(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

