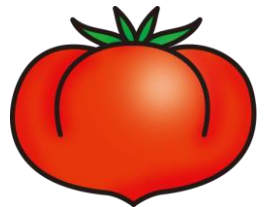
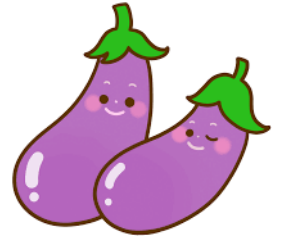
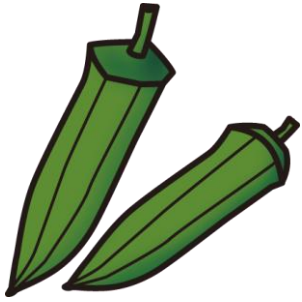


# 夏野菜の出汁浸し



## 材料2人分

なす	中1本
ごま油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
ミニトマト	6個
オクラ	4本
みょうが	1個
だし汁	2カップ
☆ みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- ①なすは皮に切れめをいれて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をいれ、なすを炒める。
- ③炒めたなすにポン酢をかけてしばらくおく。
- ④ミニトマトはへたの反対側に浅く1本切れめをいれ、鍋でさっとゆでて、氷水にとり、皮を取り除く。
- ⑤オクラは色よく茹でる。
- ⑥みょうがは千切りにして水にさらしておく。
- ⑦☆を煮立たせ、冷めたら保存容器に入れ、①～⑤を入れて冷蔵庫で1時間以上おく。