

# 夏野菜のさっぱり揚げびたし



素揚げすることでエネルギーアップ！  
酸味のある味付けでさっぱりいただけます

1人分あたり

エネルギー  
**160kcal**

タンパク質  
**1.8g**

炭水化物  
**13.5g**

脂質  
**10.5g**

食塩  
**0.5g**

【材料 4人分】

- かぼちゃ ..... 120g (1/8個)
- なす ..... 120g (大1本)
- パプリカ (赤) ..... 80g (1/2個)
- おくら ..... 80g (8本)
- サラダ油 ..... 適量
- A {
  - 醤油 ..... 12g (小さじ2)
  - みりん ..... 12g (小さじ2)
  - 砂糖 ..... 3g (小さじ1)
  - 料理酒 ..... 10g (小さじ2)
  - 酢 ..... 10g (小さじ2)
  - しょうがすりおろし ..... 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは5mmの薄切り、なす、パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱容器にAと水50mlを入れて電子レンジで30秒加熱し冷やしておく。
- ③フライパンに多めに油をひき（5mm程度）、野菜を揚げ焼きにする。  
火が通ったら油をきって②に漬ける。味が染みたら完成。