



ズッキーニと 夏野菜の焼き浸し

味つけ自由自在☆夏野菜・ズッキーニレシピ①

ズッキーニと夏野菜の焼き浸し

材 料 (2人分)

ズッキーニ 1/2本
パプリカ赤黄 各1/8本
なす 1/2個
オクラ 2本
オリーブオイル 小さじ2
★しょうゆ 小さじ1
★砂糖 小さじ1/2
★みりん 小さじ1/2
★だし汁 150cc

※本格・万能だしパック使用

- 1 ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカ・なすは乱切り、オクラは板ざりして斜め切りに。
- 2 鍋に★を入れてひと煮立ちさせ火を止める。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、①の野菜を両面焼き色がつくまでじっくり焼く。
- 4 ②調味液に熱いままの③の野菜を入れ、粗熱を取ってからジッパー付保存袋に入れ空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で3時間以上冷やしたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 味が濃いと感じた方は水を足してください。
- 野菜はかぼちゃ・ピーマン・たまねぎなどを入れてもおいしいです。
- オリーブオイルが苦手な方はサラダ油で。
- 冷蔵庫で2~3日保存可能です。
- ズッキーニはつけておくと縮まるので少し厚めでも◎。