



# 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、オクラは板ずりして斜め切りに。
- 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◎。