

## 夏野菜の南蛮漬け



材料：（2人分）

- なす・・・2本（輪切り）
- 赤ピーマン・・・1個（2.5cm角）
- ズッキーニ・・・1/2本（輪切り）
- いんげん・・・6本（3等分に）
- 揚げ油・・・（170度）

A

- ポン酢しょうゆ・・・大さじ3
- 水・・・大さじ2
- 唐辛子・・・少々（小口切り）
- 白いりごま・・・大さじ1/2

調理時間：約15分

エネルギー（1人分）：288kcal

ひとことアドバイス：

カラフルな野菜が食欲をそそります。辛さは唐辛子の量で調節しましょう。

作り方：

1. Aをあわせておく。
2. 野菜を素揚げし、油をよく切り、熱いうちに1に漬ける。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）