

夏野菜の辛旨丼 (からうまどん)

材料 (2人分)

長なす	2本	しょうが (みじん切り)	大さじ1
ピーマン	1個	にんにく (みじん切り)	小さじ1
パプリカ	1/4個	長ねぎ (みじん切り)	大さじ2
オクラ	4本	しょうゆ	大さじ4
かぼちゃ	少し	酢	大さじ2
枝豆	10粒	オイスターソース	大さじ2
ささみ	1本	豆板醤	小さじ1
ご飯	2膳分	揚げ油	白ごま
温泉卵	2個		各適量

- ① しょうが～豆板醤までをあわせて薬味だれを作っておく。
- ② なすは洗って水気をふき取り、ヘタを落として長さを半分にした後、縦に6等分に切る。ピーマン・パプリカもなすにあわせて細長く切る。
- ③ オクラはヘタを取り、縦半分に切る。かぼちゃは薄切りにしてから細く切る。枝豆はゆでてさやからだしておく。
- ④ ささみはスジをとって皿にのせ酒小さじ1をふり、電子レンジで2分ほど加熱し中まで火が通ればOK。小さめにさいしておく。
- ⑤ 170℃の揚げ油でなす・ピーマン・パプリカ・オクラ・かぼちゃを素揚げしてなすは色が鮮やかになったら、他の野菜はなすより短時間揚げて①のたれに漬け込む。(5分ほど)
- ⑥ 丼にご飯をよそって⑤の野菜とささみ・枝豆・温泉卵を乗せ、ごまをふってできあがり。

