



夏野菜の焼き浸しバルサミコ風味

夏野菜をたっぷりととれる常備菜です。旬の野菜をすきなだけ 旬の野菜をオリーブオイルでじっくりと焼き上げ、バルサミコ酢の甘酸っぱさと合わせた、イタリア風の焼き浸しです。食欲のない時でもさっぱりと食べられます。

使用商品

モデナ産 有機 バルサミコ

(2人分)

- ・お好みの夏野菜(なす、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカなど) 適量
- ・オリーブオイル
- ・塩

A

- ・バルサミコ 大さじ2~3
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3~4
- ・水 適量
- ・しょうがチューブ 2~3cm

材
料

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
 - ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、塩をして野菜を焼く。
 - ③ 野菜に程よく焼色が付いたら、取り出して粗熱をとる。
 - ④ 器にAの材料を入れ混ぜ合わせ、野菜を加えたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ※お水は野菜がひたひたにつかる程度に調整し、野菜の量に応じてバルサミコとだし醤油も調整してください

手
順