

2025 年 7 月号

【料理名】かぼちゃとオクラの揚げびたし



【主材料】（2 人分）

かぼちゃ…… $\frac{1}{8}$ 個

オクラ…… 6 本

ゆで卵…… 2 個

A 水……150 ml

A しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

A みりん……大さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 赤唐辛子（小口切り）…… $\frac{1}{2}$ 本分

A 削りかつお…… 2 g

【作り方】

1. 大きめの耐熱ボウルに A を入れ、ラップをせずに 600W の電子レンジで 3 分加熱する。
ゆで卵を加えてそのままさます。
2. かぼちゃは 1.5 cm 幅に切る。
3. オクラはがくのまわりをむいて板ずりし、さっと洗う。水気を拭いて楊枝で 2 カ所ほど穴をあける。
4. 別の耐熱ボウルに熱湯をはっておく。
5. 小さめのフライパンに油を 1.5 cm 深さほど入れて 180 度に熱し、②は 3 分、③は 1 分 30 秒ほど返しながらか揚げ、④にくぐらせてから①に漬け、冷やす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。