

夏野菜のバター醤油炒め

作者: oishii_lifegram



材料(1人分)

なす	1本
ピーマン	1個
かぼちゃ	50g
バター	10g
醤油	10g
白だし	5g
みりん	5g
塩こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、耐熱容器にラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ② フライパンにバターを入れ、食べやすい大きさに切ったナスを投入して炒める。ナスがしなっとしてバターが染み込んできたら、ピーマンを加える。
- ③ 柔らかくなったかぼちゃをフライパンに投入する。白だし、みりんを入れて照りを出す。軽く炒めたら醤油を加えて軽く炒める。
- ④ 全体に馴染んだら、軽く塩こしょうして味を調えて完成。

※お好みでキヌアをかけても良いです。

アピールポイント

ナスにバターが染み込んでより濃く深い味わいに。バターで炒めることで脂溶性のビタミンEを含むかぼちゃも吸収しやすく食べれる! かぼちゃはレンジでチンしてから炒めることで、熱による栄養損失を防げるし、短時間で料理できる。やめられない止まらない味付けにしたいくて、バター醤油にしました。つぶつぶはキヌア。

審査員のコメント

有尾: バターで炒めることでかぼちゃに含まれる脂溶性のビタミンが取れるなど、栄養面をよく理解されているレシピです。バター醤油の味付けで食べ応えがありますね。

加藤: かぼちゃやナスは普段あまり料理をしない人にとって食べにくい野菜かもしれません。それをバター醤油でおいしくいただけるとクセになり、また作るうという気になりますね!