

# 夏野菜の冷やし鉢



エネルギー 28kcal  
塩分 0.5g

## 材料（2人分）

	4人分
なす	2本
たまねぎ	1個
かぼちゃ	120g
みょうが	4個
オクラ	4本
サラダ油	小さじ2
出汁	2カップ
うすくちしょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
青じそ	2枚

## 作り方

### 1.

なすはとこざとこ皮をむき、一口大の輪切りにして水にさらす。たまねぎは皮をむき、一口大に切る。かぼちゃは種を取って一口大に切り、面取りする。みょうがは縦半分に切る。

### 2.

オクラは茎とがくを除き、塩でもんでさっと茹でる。青じそは半分の長さのせん切りにする。

### 3.

鍋にサラダ油を熱し、なす・たまねぎ・かぼちゃ・みょうがを炒める。余分な油をキッチンペーパー等でふき取り、出汁を加えて煮る。かぼちゃがやわらかくなったら調味料を回し入れ、2～3分煮たら火を止める。②のオクラを加え、煮汁に浸したまま冷やす。

### 4.

器に盛り、青じそを天盛りにする。

ビタミン類やミネラル、水分を豊富に含んでいる野菜やくだもの。特に、夏にとれるものは、身体にこもった熱を中からクールダウンしてくれたり、からだの調子をよくしてくれたりします。

