

新鮮食材で楽しくクッキング

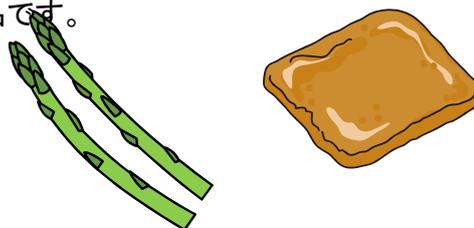


料理研究家 波多野充子

焼き野菜と油揚げのポン酢あえ



旬のみずみずしいグリーンアスパラガス
を焼くと、凝縮した甘味に香ばしさが加わ
り、ゆでたときとはまったく違う味が楽しめ
ます。パプリカは皮の面だけを黒く焦がす
と、手で簡単に皮がむけ、こちらも甘さと
こくが抜群です。魚焼きロースターで一度
に焼けるので、忙しいときにはうれしい一
品です。



材 料 (2人分)

1食あたり 約70Kcal

グリーンアスパラガス……………4本
パプリカ……………1/2個
エリンギ……………2本

油揚げ……………1枚
ポン酢……………大さじ1

作り方

- (1) アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむく。
- (2) パプリカは種を除き縦半分に切る(1/4の大きさ)。
- (3) エリンギは縦半分に切る。
- (4) 温めた魚焼きロースターでアスパラガス・パプリカ・エリンギ・油揚げを中～強火で焼く。
- (5) アスパラガスとエリンギは転がしながら、少し焦げ目が付くまで焼く。パプリカは皮の面だけを黒く焦げるまで焼き、温かいうちに手で薄皮をむく。油揚げは両面に少し焦げ目が付くまで焼く。
- (6) (5)を食べやすい大きさに切り、ポン酢であえる。