

火を使わずに電子レンジで簡単調理！

副菜

## 夏野菜のみそドレ和え

所要時間：12分  
(べったり時間5分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：109kcal たんぱく質：3.8g 塩分：0.9g

## 材料 (約4~5人前)

お好みの夏野菜

┌今回は、かぼちゃ 1/8個・ナス 1本・  
ズッキーニ 1/2本・パプリカ 1/2個・  
トウモロコシ 1/2本・ミニトマト 4個

みそドレッシング

┌みそ 大さじ 1・1/2  
砂糖 大さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1  
おろしにんにく 小さじ 1/2  
酢 小さじ 2  
└オリーブオイル 小さじ 2

## 作り方

1. 夏野菜は食べやすい大きさに切り、ナスとズッキーニは水に入れてアク抜きする。トマト以外の野菜全体をざっと水で濡らしたら、耐熱容器に入れる
2. 耐熱容器にフワッとラップをして、600Wで6~7分加熱する
3. 野菜に火が通ったら、合わせて作っておいたドレッシングとトマトを入れて和えたら完成

## 献立のアドバイス

こっくりとしたみそドレッシングを使っているので、どんなおかずとも合いますが、麺料理など一品料理の時に電子レンジでパパッと作って追加をしてみてもは。今回は夏野菜のみですが、一口大に切った鶏肉などを入れても OK!

## 夏野菜が終わっても



このレシピでは夏野菜を使用しておりますが他の季節の野菜を使って通年作れます!

春：にんじん・アスパラガス・八朔

夏：(他)インゲン・ピーマン・スモモ

秋：さつまいも・れんこん・柿

冬：カブ・ブロッコリー・じゃがいも・リンゴ

などなど

果物もみその塩分と相性がいいので、火を通さずに合わせても美味しくなりますよ!



## 和え衣・漬け汁を変えて

みそドレッシングでも美味しいですが、他にも使える和え衣や漬け汁をご紹介します。漬け汁につける場合は半日くらい漬けてください。

### ゴマ酢和え

すりごま：しょうゆ：酢：砂糖=2：2：2：1

### ピーナツバター和え

ピーナツバター：しょうゆ=2：1

### 梅肉和え

梅干し：しょうゆ：ごま油=2：1：1

### めんつゆ漬け汁

麺のつけつゆ程度に薄めて漬ける

(そのまま素麺のつけダレにしても OK!)

### 夏のおでん風漬け汁

だし汁 500mL・塩小さじ 1・しょうゆ小さじ 1・砂糖小さじ 1/2 を合わせたものに漬ける