

# 夏野菜のだしびたし

## ◇ポイント

調味料(A)は、白だし:みりん:水が、1:1:2 になるようにします。この調味料を使って、素揚げしたなすやきゅうりなどでアレンジしても美味しいですよ。一晩冷蔵庫で冷やすと、キリッとした冷たさで、夏バテ気味の時でも食べやすいと思います。

## ◇材 料(4人分)

ミニトマト           250g  
スナップエンドウ    70g

|   |        |       |
|---|--------|-------|
| A | 白だし    | 50cc  |
|   | みりん    | 50cc  |
|   | 水      | 100cc |
|   | ゆずこしょう | お好みで  |



## ◇栄養価 (1人分)

|        |        |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 40kcal |
| ・タンパク質 | 1.4g   |
| ・脂質    | 0.1g   |
| ・塩分    | 0.6g   |

## ◇作り方

- ① スナップエンドウは塩を少々入れた水で下茹でする。
- ② ミニトマトは薄く切り込みを入れて湯むきする。
- ③ 調味料Aを火にかけ、煮立たせる。
- ④ 密閉容器に①～③を全て入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やしたら完成。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会