

串焼き野菜 鶏でも鮪でもありません。オール野菜で焼き鳥のようにどうぞ

| | | | |
|----------|----|------|------|
| 材料：(2人分) | | (タレ) | |
| ねぎ | 1本 | 醤油 | 大さじ1 |
| オクラ | 4本 | みりん | 大さじ1 |
| お好きな野菜 | 適量 | | |
| 塩、こしょう | 少々 | | |

作り方：

- ① 野菜を茹でるお湯を沸かしておく。
- ② フライパンに醤油とみりんを入れ、とろみがつくまで煮立たせてタレを作っておく。
- ③ オクラは塩もみしたあと片方の鍋で茹で、2cm幅に切る。
- ④ ねぎは3~4cmほどに切り、ほかの野菜は一口サイズに切り、オクラを取り出した鍋で竹串が通るくらいに下茹でする。
- ⑤ 茹でたオクラのガクを切り、④の野菜とあわせて竹串にさす。
- ⑥ グリルやトースター、フライパンなどで軽く焦げ目をつける。
- ⑦ ⑥にお好みでタレ(お好みで塩だけでも)をかけたら完成。



ワンポイント

串刺しの状態で作り置きし、蒸して焼くだけですぐ食べられます。
なすは油で炒めて火を通すと変色せず色どりもバッチリです。
もちろん焼き鳥屋さんのようにタレに浸けてから焼いても美味。(新)