

あるモ/焼きびたし



廃棄減

冷蔵庫
食材活用

保存OK

時短
加熱短い

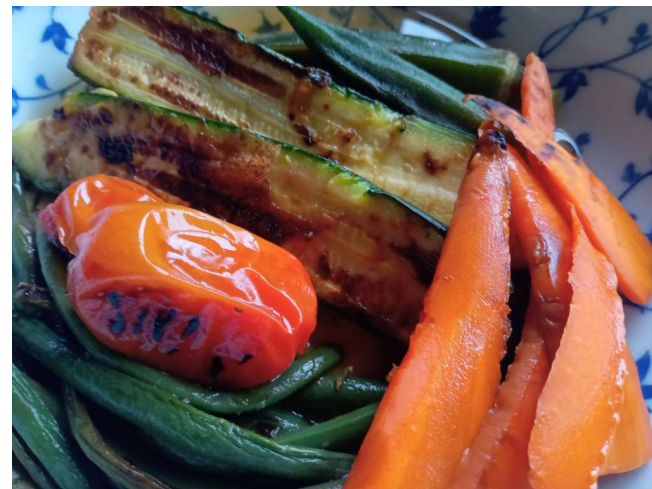
その他

ワンパン
料理
余った食材
何でもOK

材 料(2人分)

ズッキーニ	2本
オクラ	4本
いんげん豆	ひとつかみ
ミニトマト	2個
にんじん	1本
冷蔵庫にある野菜	お好みで
ごま油	大さじ1
白だし	適量

あるモ/焼きびたし



作り方

- (1) 野菜をキレイに洗う
- (2) ズッキーニは縦半分、にんじんは薄めにスライス、いんげん豆とミニトマトはヘタをとる
冷蔵庫にある野菜も適当な大きさに切る
- (3) フライパンにごま油をひき野菜を並べ蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする
(途中で野菜を裏返す)
- (4) タッパーに移しお好みの濃度の白だしに野菜を浸す
- (5) 冷蔵庫に入れて冷やす