野菜よ届け～!!

レシピ名の由来は？
彩りの良い野菜を簡単にその日のメニューに届くようにとの思い💕

エコポイントについて教えて！
野菜達を素揚げして、だしつゆで保存する事でいつでもメニューに付け加えられ、時短(エコ)になる



リメイク
時短 加熱短い
保存OK



晩御飯→厚揚げソテーに！
（あんかけ野菜）



昼ご飯→冷麦の具に！

とうべつゆるエコfes
tobetsu yuru-eco festival 2025

材　料(4人分)

なす	2本
ズッキーニ	1本
いんげん	15本
パプリカ(赤・黄)	各1個
オクラ	7本
揚げ油	適量
めんつゆ	適量

野菜よ届け～‼



作り方

(1) 野菜の下準備をする(ナスビはあくぬきをする)
(2)素揚げした野菜を入れるつゆを用意する
(3)油で野菜を素揚げする
(4)素揚げした野菜は油を切ってつゆに入れる
(5)冷凍保存する場合はジップロックなどに入れて冷凍庫へ

※調理例　昼ご飯→冷麦の具に！晩御飯→厚揚げソテーに！(あんかけ野菜)