

野菜たっぷり生活講座～ふだんごはん編～

# 三種の野菜の焼きびたし



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）：野菜1人分35g

こいくちしょうゆ  
大さじ1/2

みりん 小さじ1

サラダ油 小さじ1

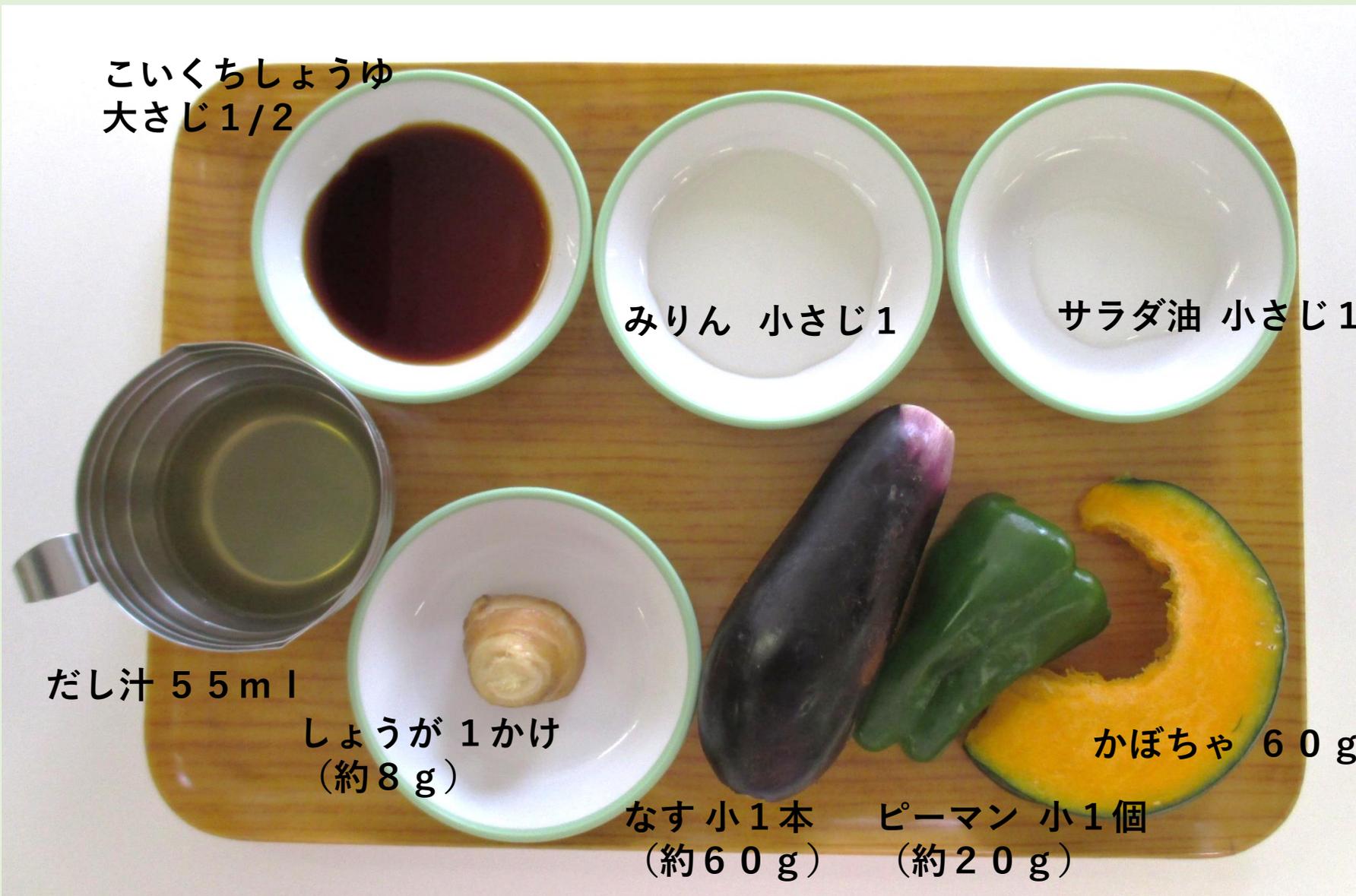
だし汁 55ml

しょうが 1かけ  
(約8g)

なす 小1本  
(約60g)

ピーマン 小1個  
(約20g)

かぼちゃ 60g





## 作り方①

なすは1 cm幅の輪切りにし、水に浸ける。かぼちゃは3 mm幅のくし切り、ピーマンは1 cm幅の細切りにする。しょうがはすりおろす。



## 作り方②

鍋に、だし汁、しょうが、こいくちしょうゆ、みりんを合わせ、ひと煮立ちさせバットに移す。



### 作り方③

フライパンに油を熱し、野菜を両面焼いて、煮汁に浸し、途中で上下を入れ替える。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会