

冷やしてもおいしい夏おでん



材料(2人分)

1食当たり約334kcal

●材料(2人分)

さつま揚げ	2枚
がんもどき(小)	2個
ちくわ	1本
こんにゃく(小)	1枚
はんぺん	1枚
ミディトマト	4個
ズッキーニ	1/2本
トウモロコシ	1/2本
シイタケ	2枚
ミョウガ	1本
オクラ	4本

●調味水

だし汁 6カップ
酒..... 大さじ2
しょうゆ..... 小さじ2
塩..... 小さじ1
梅干し..... 2個

□ ■ □ ■ 作り方 □ ■ □ ■

- ①こんにゃくは塩でもみ、熱湯に入れて4～5分ゆでて水を切る。
- ②さつま揚げとがんもどきに熱湯を掛け、油抜き後水気を切る。
- ③オクラは塩もみしながら洗う。材料は食べやすい大きさに切る。
- ④大きめの鍋に調味水と梅干しを入れ、沸騰後、野菜以外の材料を加え5～6分ほど中火で煮る（沸騰させない）。
- ⑤④にズッキーニ、トウモロコシ、シイタケを加え3～4分、その後、ミディトマト、オクラ、ミョウガも加え1～2分煮て火を止める。
- ⑥冷製の場合は、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ⑦からし、七味唐辛子、ゆずこしょうなどお好みの物を添えていただく。

おでんという冬イメージですが、夏野菜がたっぷりの夏おでんもおいしいですよ。調理時間が短く、冷める間に味が染み込んでくれるのもうれしい、主婦の味方。隠し味はさっぱり梅干し。いろいろな具材でお楽しみください。