

夏野菜のじゃこサラダ

副菜



1人当たり
エネルギー：123kcal
塩分：0.8g

【材料 2人分】

- | | |
|---------------|------|
| ・なす | 2個 |
| ・ピーマン | 1個 |
| ・トマト | 1個 |
| ・ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| A 〔玉ねぎ（みじん切り） | 1/4個 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・揚げ油 | 適量 |

【作り方】

- ① なすは輪切りにして、水にさらす。
- ② ピーマン・トマトは乱切りにする。
- ③ なす・ピーマンは160℃の油で素揚げにする。
- ④ ちりめんじゃこはフライパンでから炒りしておく。
- ⑤ ボウルに A の材料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤に、なす・ピーマン・トマト・ちりめんじゃこを加えて和える。

トマトは旨味の宝庫

特に種のまわりの部分に旨味、こく、甘味、酸味があり調味料の役割をします。肉や魚と相性がよく、旨味がアップします。イタリア料理には欠かせない食材です。

☆おいしいトマトは色や重さはもちろんですが水の中で洗みます。

