

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	夏野菜のオスターソース炒め	部門	小・中 義務教育学校(3)年
------	---------------	----	-------------------

ざいりょう
材料 JA あぐれっしゅ

ちようりてじゆん
調理手順

例)じゃがいも中5個	例)①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。
ズッキーニ 小半分	1cmほどの皮をむき、乱切りに切る。
玉ねぎ 中 1個	乱切りにした1cmじんを、160Wで1分30秒ほどチンする。
ピーマン 2個	なすのヘタを切り取り、乱切りに切る。
1cmじん 中半分	ズッキーニのヘタを切り取り、輪切りに切る。
なす 中 1本	ピーマンのヘタとタネを取り、短冊切りに切る。
	玉ねぎの皮をむき、短冊切りに切る。
1cmクレープ 適当	フライパンに切った野菜とオリーブオイル、1cmクレープを入れる。
オリーブオイル 適当	中火で焼き色がつかまでいためる。
オスターソース 適当	火が通ったら、オスターソースをお好みの量入れる。
	オスターソースを野菜にからめる。
	お皿に移して完成。

