

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info:

Office 052-252-8217



夏野菜の揚げ浸し♪

- ①じゃがいもはくし切り、いんげんは3cm、茄子は乱切り、かぼちゃは薄切りにし素揚げにする。
- ②きゅうりを擦り下ろし、大葉は千切りにする。
- ③器に野菜を盛り、めんつゆをまわしかけて混ぜ、きゅうりと大葉をのせる。
- ④しばらく味を馴染ませていただく。

きゅうりと大葉で夏野菜をさっぱりお召し上がり下さい♪

材料:

じゃがいも 小2個
いんげん 5本
茄子 1本
かぼちゃ 1/8個
きゅうり 1/2本
大葉 5枚
めんつゆ 1/2cup
揚げ油 適量