

夏野菜のおだしあんかけ



<材料> 子ども4人分

| | |
|---------|---------------|
| なす | 中1本 |
| 南瓜 | 120g (1/4個程度) |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 酒 | 小さじ1 |
| かつお昆布だし | 100cc |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 葉ねぎ | 15g (2本程度) |

(作り方)

- ① なすと南瓜は一口大の食べやすい大きさに切る。葉ねぎは小口に切る。
- ② 鍋に油を入れて、温度が上がってきたら②のなすと南瓜を入れて揚げる。
- ③ ①でとったかつお昆布だしに塩と酒を入れて火にかける。塩がとけたら水でといた片栗粉を入れてとろみをつける。(片栗粉と同量の水でとくとよい)
- ④ 揚げたなすと南瓜に③のあんをかけ、葉ねぎをちらしてできあがり。

(かつお昆布だしの作り方)

| | |
|------|---------|
| かつお節 | 15g |
| 昆布 | 10cm角一枚 |
| 水 | 1リットル |

1リットルの水に昆布を入れて30分置く。弱火にかけ、沸騰直前にひきあげる。そのあとにかつお節を入れて、1~2分したら火を止める。