

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 色々野菜の 焼き浸し

考案者 魚まさ 五稜郭総本店



### 材料(2人分)

- お好きな野菜数種類
- かつお出汁 200cc (浸し地)
- 淡口正油 30cc (浸し地)
- 酢 30cc (浸し地)
- グラニュー糖 10g (浸し地)
- サラダ油10cc (浸し地)

### 作り方

- 1 お好きな野菜数種類は硬めに下茹でする。
- 2 サラダ油をフライパンに少量ひき、焼き目をつける。
- 3 浸し地をつけて完成。

#### POINT

- ・色がある野菜を入れることで見た目も楽しめます。
- ・酢とサラダ油が入っているので、さっぱりしながらもコクもある仕上がりになります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>