野菜のソテー2種の薬味ソース



調理時間　約20分
カロリー　162kcal(1人分)

材料	(2人分)
カボチャ1cm厚さ	1枚
ナス	1本
トウモロコシ	1/2本
ズッキーニ	1/2本
万願寺唐辛子	4本
インゲン	4本
赤パプリカ	1/3個
ラディシュ	1把
サラダ油	大さじ1～2
塩	適宜
(薬味ソース　)	
おろし大根	50g
青唐辛子	1本
長ネギ	20g
レモン汁	1/2個
レモンの皮(すりおろし)	1/2個分
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
(薬味ソース　)	
レモン汁	大さじ2
水	大さじ1
コチュジャン	小さじ2
ゴマ油	小さじ2
塩	少々

作り方

1. カボチャは2等分、茄子は1cmの厚さの斜め切り、トウモロコシは8cm長さに切りさらに縦6等分にし、ズッキーニは8cm長さの縦4等分に切る。インゲンは成り口を切る。赤パプリカは縦に長めの三角形に切る。ラディシュは包丁のひらで軽くつぶす。

2. フライパンをコンロにのせ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。サラダ油を入れ、(1)の野菜を入れ片面2分、裏返して1分ほど焼き、竹串がスーッと通ったものから取り出す。

3 2種のタレをそれぞれ合わせる。

4 器に(2)を盛り付け(3)を添える。

季節の野菜をいろいろ取り合わせて、お楽しみください。