



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2006年10月号より」

## 秋野菜の揚げびたし・・・お役立ち調味料で「お手軽」和食



- 1 なすはへたを落としてタテ半分に切り、皮にななめの包丁目を入れ、長さ4cmに切る。
- 2 れんこんは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにし、水にさらす。さやいんげんは半分の長さに、ぎんなんは包丁の峰部分でたたいて殻をむく。
- 3 揚げ油を中温に熱し、1・2を順に揚げ、揚げたてをポン酢しょうゆにつける。(ぎんなんは揚げると薄皮がはがれるので薄皮を取ってからつける。)
- 4 器に盛り、すりごまと一味唐辛子をふる。

## 材料(4人分)

なす	2本
れんこん	150g
さやいんげん	8本
ぎんなん	12個
ポン酢しょうゆ(市販)	1カップ
揚げ油	適量
すりごま(白)	大さじ1
一味唐辛子	少々