

Maegas Deli

ガスでもっと美味しい毎日を



フライパンで簡単！
栄養たっぷり！夏バテを防ぐ

夏野菜のグリル

「夏野菜」は、からだの調子を整えるビタミン・ミネラルなど、夏を元気に乗り切るための栄養素がたっぷり含まれています。油と一緒に摂取することで、カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まるので、ソテーやグリルがおすすめです。

鮮やかな色合いも楽しめる夏野菜。目でも味覚でも存分に楽しんで、夏を元気に乗り越えましょう！

材料 (2人前)

ズッキーニ … 1本
アボカド … 1個
ナス … 1本
ミニトマト … 6個
カボチャ … 100g
ベーコン … 100g
にんにく … 1かけ
オリーブ油 … 大さじ2
酒 … 大さじ2
塩、黒こしょう … 少々
バジルなど … お好みで

作り方

- ズッキーニとナスはへたを切り落とし 1.5cm 厚に輪切りにする。アボカドは縦二つに切ったら種を取り除き、皮付きのまま縦に一本切り込みを入れ、その後横に切れ目もいれてサイコロ型にし皮を取り除く。ベーコンとカボチャは 1cm 厚程度にスライスしたものをさらに一口大に切り分ける。ミニトマトはヘタを取り除く。
- フライパンにオリーブオイルをひき弱火で加熱。にんにくのスライスを入れ香りがたってたらベーコンを加える。
- (にんにくが焦げないよう野菜の上に移動させる)
- ③④に野菜を加え、できるだけ重ならないよう並べる。
④⑤に酒を加え、フタをして弱火～中火で 10 分程度蒸し焼きにする。カボチャに串をさしてみてスッと刺されれば出来上がり。焼き目を上にして塩・胡椒で味を整える。



オープンでのグリルもおすすめです！

カマンベールチーズの上部を切り落とし耐熱容器にいれて鉄板の中心にのせます。野菜カットした後、オリーブオイルと塩を全体によく馴染むように絡めて重ならないよう切り口を下にして鉄板に並べます。
250°Cのオープンで 15 分～20 分焼いたら出来上がり！
(焼き目がついたら OK)
チーズフォンデュのように楽しめます。