

きのこと野菜の焼きびたし



材料 4人分

材料名	使用量
茄子	1本
ピーマン	2個
パプリカ	1個
エリンギ	2本
しめじ	1袋
しらす	10g
かつおぶし	少々

<つゆ>	
おいしい塩加減	大さじ1
だし汁	大さじ2

材料名	使用量
----- 塩分(1人分) -----	
おいしい塩加減使用時	0.4g
濃口しょうゆ使用時	0.8g

料理特徴

『おいしい塩加減』とだし汁のシンプルなつゆを焼きたての具材に染み込ませた、具材の甘味が引き立つ焼きびたしです。

作り方

- ① 茄子は1cm幅の一口大に切って水にさらす。ピーマンは種を取って縦半分、パプリカは種を取って縦8等分に切る。しめじは子房に分け、エリンギは1cm幅の一口大に切る。
- ② ボウルに<つゆ>を合わせておく。
- ③ ①の具材をグリルで焼き色が付くまで焼き、熱いうちに②に入れる。
- ④ 食べる直前に③にしらす・かつおぶしを加え、器に盛り付けて出来上がり。