

# オクラ・トマト・長いものさっぱり和え

## 【材料】（4人分）

オクラ	1袋（10本）
トマト	小1個（120g）
長いも	5cm程度（正味90g）
青しそ	2枚
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
昆布茶	2g
かつお節	1/2パック（1.5g）
わさび（チューブ）	1cm程度

## 【作り方】

- ① オクラは塩茹でし、輪切りにする。トマトは一口大、長いものは5～7mm角に切る。青しそは細切りにする。
- ② ボウルに①とめんつゆ、昆布茶、わさび、かつお節を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

※出来上がってから時間がたつと水っぽくなるので、まぜあわせたらすぐに召し上がってくださいね。



# 夏野菜のチーズ焼き

## 【材料】（4人分）

ピーマン	1個	スライスチーズ	3枚
赤ピーマン	1個	塩・こしょう	少々
なす	中1本	カレー粉	小さじ1
じゃがいも	1個	油	大さじ1弱

## 【作り方】

- ① ピーマンと赤ピーマンは洗って種をとり、一口大に切っておく。なすは1cm幅の輪切り（太いものは半月切り）にし、水にさらしてアクをぬき、水切りする。
- ② じゃがいもは洗って皮をむいて1cm角に切り、鍋に水を入れてわかし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ フライパンを熱して油をひき、①を入れてしんなりするまで炒める。塩・こしょう、カレー粉で味をととのえて火を止める。
- ④ ②の粗熱を冷ましてからホイルカップに入れ、③も入れる。その上にスライスチーズをちぎってのせる。
- ⑤ オーブンでチーズが溶けるまで表面を焼く。