

きのこ野菜の焼きびたし

使用商品 塩分を気にする人のおいしいしょうゆ



調理時間
(目安) 25分

料理特徴

おいしいしょうゆ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。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
茄子	1本	----- 塩分(1人分)	-----
ピーマン	2個	おいしいしょうゆ使用時	0.4g
パプリカ	1個	濃口しょうゆ使用時	0.8g
エリンギ	2本		
しめじ	1袋		
しらす	10g		
かつおぶし	少々		
<つゆ>			
おいしいしょうゆ	大さじ1		
だし汁	大さじ2		

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。
- ③①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。