

## うおべじ UOVEGEパフェ



グラスに盛ってもいいですね！

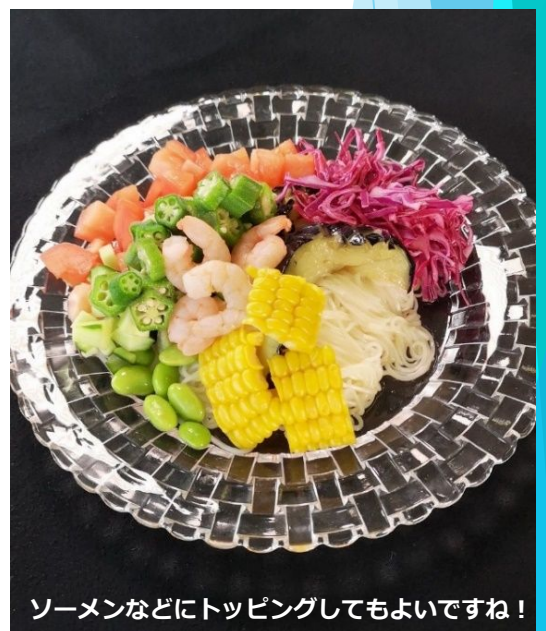
### (材料)

かぼちゃ	1/4カット
マヨネーズ	適量
なす	2本
揚げ油	適量
白だし	大さじ2
紫キャベツ	1/8カット
砂糖・酢・塩	大さじ2/3・大さじ1・小さじ1/3
オクラ	4本
きゅうり	1本
トマト	1個
とうもろこし	1本
枝豆	10さや

### (作り方)

- ◆かぼちゃ:皮をとり、茹でてマッシュし、マヨネーズを混ぜてかぼちゃサラダを作る。絞り袋で盛り付ける。
- ◆なす:格子切りにして、縦1/6カットし素揚げし、白だしにつけておく。
- ◆紫キャベツ:せん切りにし、砂糖・酢・塩に和えておく。
- ◆オクラ:茹でて、縦半分に切る。
- ◆きゅうり:5mmの角切りにする。
- ◆トマト:1cm弱の角切りにする。
- ◆とうもろこし:ラップでくるみ、電子レンジで5分加熱する。包丁で身の部分をそぎ落とす。
- ◆枝豆:茹でた枝豆はさやから出しておく。

これらの野菜を器に盛り付けます。



ソーメンなどにトッピングしてもよいですね！

ホームページにバックナンバーレシピ・作り方YouTubeあります。  
インターネットで「魚津 食卓 野菜」3つのワードで検索してね！