

ホット根菜サラダ

根菜をさっとあげ、香りの良い甘酸っぱいソースで



材料 (4人分)

かぼちゃ	……	1/8 個
さつまいも	……	1 本
れんこん	……	1 節 (200g)
エリンギ	……	2 本
菜種油	……	適量
塩	……	小さじ 1/4
<A>	……	
バルサミコ酢	……	小さじ 1
はちみつ	……	大さじ 1
しょうゆ	……	小さじ 1

作り方

- 1 かぼちゃは 5mm 厚さの食べやすい大きさに切る。さつまいも、れんこんは 5mm 厚さくらいの輪切りにする。大きい場合は半月切りにする。エリンギは長さを半分に切り、縦に薄切りにする。
- 2 フライパンに 2cm くらいの高さまで、菜種油を熱し、1 の野菜を薄く色づくまで素揚げにする。
- 3 油を切り、塩少々をふる。
- 4 A をよく混ぜ合わせ添える。