



甘酸っぱいチリソースが野菜とよく合う、簡単エスニック炒め 野菜のホットフルーティーグリーン

対応製品名 : ベジタブル スパイラルスライサー

使用部品 : アングルチューブ、カッティングコーン (グリーン)

調理時間 : 15分

材料 (4人分)

ズッキーニ	1本 (正味150g)
にんじん	1本 (正味150g)
れんこん	1節 (正味150g)
かぶ	5個 (正味300g)
オリーブオイル	大さじ2

A

ドライアプリコット	50g (粗みじん切りにする)
水	150ml
白ワインビネガー	大さじ2
にんにく	2片 (芽を取り、みじん切りにする)
鷹の爪	1本 (種を取り、粗みじん切りにする)
塩	4g

〈トッピング〉

イタリアンパセリ	適量 (みじん切りにする)
----------	---------------

作り方

下準備 (製品で切る野菜)

- ・ にんじん、れんこん、かぶは皮をむく。
- ・ ズッキーニ、にんじん、れんこん、かぶはアングルチューブに入る大きさに切り、両端を平らに切っておく。

1. 小鍋にAを入れ、沸いたら弱火で3分ほど煮詰める。
2. [野菜を切る] ズッキーニ、にんじん、れんこん、かぶはアングルチューブとグリーンのカッティングコーンで薄切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、2の野菜に焦げ目がつくように強火で炒め、1を加えてさっと絡める。
4. 器に盛り、イタリアンパセリをあしらう。