

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

神奈川県産かぼちゃと彩り野菜の 焼きパイザンヌサラダ

調理時間

20分

1人分

356kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



神奈川県産 かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



キュービー

パイザンヌサラダドレッシング

神奈川県産かぼちゃと彩り野菜の焼きペイザンヌサラダ

材料/2人分

かぼちゃ……………100g
ズッキーニ……………1/2本
なす……………1本
赤パプリカ……………1/4個
黄パプリカ……………1/4個
オクラ……………2本
ベーコン ブロック……………40g
卵……………1個(M)
オリーブ油……………大さじ1
キューピー ペイザンヌサラダ
ドレッシング……………大さじ4

作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、厚さ5mmのくし形切りにする。さっと洗い、ぬれたまま、耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ②ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにし、なすは縦に4等分に切る。オクラは塩をまぶして板ずりし、水で洗って水気を切り、縦半分に切る。赤・黄パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ③ベーコンは2cm角の棒状に切る。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①～③を揚げ焼きにし、器に盛りつける。
- ⑤④と同じフライパンに、卵を割り入れる。ふたをしなくて弱火で3～5分、黄身が好みの焼き加減になるまで焼く。
- ⑥⑤を④に盛りつけ、「キューピー ペイザンヌサラダドレッシング」をかける。