

# 夏の我が家の自慢レシピ

松井直売所



©torezou

**料理名** 夏野菜レンジでチン!

**ニックネーム** matsui ソムリエ  
※任意記入

## 材料(4人分)

玉ねぎ... 1/2個  
じゃがいも... 1個  
なす... 2個  
かぼちゃ... 1/4個  
ベーコン... 4枚  
ミニトマト... 8個

## 作り方(調理時間 15分)

玉ねぎ }  
じゃがいも } を輪切りにする  
なす }  
かぼちゃ } を1口大に切る  
ベーコン }

玉ねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、ベーコン、  
ミニトマトの川貝に耐熱器に入れる。塩こしょうする  
レンジで1000Wで10分加熱する。  
ミニトマトが割れたらできあがりです。



## 思い出・エピソード

夏の暑い日に火を使わずに、夏野菜の  
うま味を充分味わえる簡単レシピです。  
子供が小さい頃、野菜を食べてほしくて  
よく作りました。