

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
125g

料理名
温野菜サラダ

コンセプト
常備野菜で作るサラダ風蒸し物



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分)
じゃがいも にんじん たまねぎ ブロccoli 鶏ささ身 【オリーブオイルソース】 オリーブ油 アーモンド (スライス) 塩 バジル(粉)	大1個 1/2本 1/2個 1/2株 2本 大さじ 1と1/2 大さじ 1と1/2 小さじ1/2 少々	①じゃがいもは皮をむいて2cmの角切りにして、水にさらす。 ②にんじんも2cmの角切りにする。 ③たまねぎも2cmの角切りにする。 ④ブロッコリーは小房に分ける。 ⑤①～④の材料をそれぞれ電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ⑥鶏ささ身は、筋を取り除き半分に切り、酒をふり、電子レンジで加熱し、細かく裂いておく。 ⑦混ぜ合わせておいたオリーブオイルソースで和える。 (生のアーモンドを使用する場合は軽く炒っておく)

推進員からのワンポイントアドバイス！

- じゃがいもの代わりに柏特産のかぶを使ってもおいしくできます。季節の野菜や、彩りのよい食材など、いろいろ工夫できます。
- アーモンドやバジルが味のアクセントになっています。