


簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

90g

<p>料理名</p> <h2 style="text-align: center;">温野菜サラダ</h2>	
<p>コンセプト</p> <p style="text-align: center;">家にある材料でできる 短時間料理</p>	

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 5~10分)
かぶ	小2個	①野菜を食べやすい大きさに切って、蒸す。 (ゆでてでも良い)
ブロッコリー	1/4個	
にんじん	小1本	
しいたけ	2個	②ドレッシング用にたまねぎをすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。
じゃがいも	小1個	
【ドレッシング】		③野菜にドレッシングを和えて、仕上げにスライスしたパプリカを飾る。
たまねぎ	1/4個	
レモン汁(酢)	小さじ1	
サラダ油 (オリーブ油)	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう (ブラックペッパー)	少々	
パプリカ	1/2個	

※材料は、電子レンジで加熱してもOK
※材料の火の通り具合を考慮して、カットする大きさをかえる。

推進員からのワンポイントアドバイス!

- さやいんげん、かぼちゃ、れんこん等、家にある野菜でいろいろお試しください。
- たまねぎのすりおろしは辛いので、お好みで量を調節してください。代わりににんじんをすりおろしたり、アクセントとしてにんにくをプラスしてもおいしいです。