



ふっくらしっとり 野菜のスチーム

材料	れんこん	90g	ブロッコリー	1/4株 (60g)
	人参	70g	塩	小さじ1/4
	赤パプリカ	1/2個 (50g)	外容器用の水	200ml

作り方

1れんこんは1cm幅のいちょう切り、人参は1cm幅の輪切り、赤パプリカは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。野菜に塩をからめておく。

2内容器に固い野菜から入れる。

3外容器に分量の水を入れ、内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。そのまま5分蒸らす。

野菜にのせて一緒に。
(ティップ)

カッテージチーズ60gに粗みじん切に切ったクルミ20gとオリーブ油小さじ2を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。