



かぶと冬野菜の 蒸しサラダ

とろとろかぶの和風レシピ①

かぶと冬野菜の蒸しサラダ

材 料 (2人分)

かぶ…………… 3個
ブロッコリー…………… 1/8個
カリフラワー(ロマネスコ)
…………… 適量
にんじん…………… 1/8本
じゃがいも…………… 小1個
ベーコン…………… 1枚
☆マヨネーズ…………… 大さじ4
☆わさび…………… 小さじ1/2
☆だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
こしょう…………… 適量

- ① かぶは茎を少し残して切り落とし皮をむき4等分する。ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。にんじんは食べやすい大きさに。じゃがいもは皮つきのまま6等分にして水にさらす。
- ② ベーコンは5cm幅に切る。
- ③ ☆をよく混ぜておく。
- ④ 鍋に水をたっぷり入れ、水でぬらしたせいろをのせて火をつける。蒸気が上がったたら、かぶ・にんじん・じゃがいもを入れベーコンをかぶせるようにのせて、こしょうをふり6分蒸す。
- ⑤ ブロッコリー・カリフラワーを加えてさらに4分蒸す。
- ⑥ 具材が柔らかくなれば完成。熱いうちに☆につけてお召し上がりください♪

コ・ポイント

そのまま食べても、☆をつけても、おろしポン酢・ドレッシングなどをつけても◎。お好みでどうぞ。せいろの場合は、せいろが熱いのでやけどにご注意ください。お好きな野菜をどうぞ。火が通りにくいもの(根菜類)は小さめに切りましょう。