

「おいしい たのしい 元気やない」 かみんぐ 30 応援レシピ

【3種の根菜 蒸し野菜】



Memo

いろんな歯ごたえと味を楽しむことができます。蒸すことで、根菜類のおいしさを逃がすことなく、栄養素も無駄なくとれるところがおおすすめです。

材料(4 人分)

ごぼう……………80g

A 砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1

酢……………大さじ1

水……………大さじ1

にんじん……………40g

B 砂糖……………大さじ1

酢……………大さじ1

れんこん……………80g

ごまドレッシング……大さじ2

作り方

- ①ごぼうは3 cm程度の斜め切りにして、水に少しつけてアク抜きする。
にんじんは5mm厚さに切る。
れんこんは5mm厚さの輪切りにし、さっと水で流す。
- ②それぞれの野菜をアルミ箔で包む。
- ③フライパンに水を1~2cm 張って、野菜を包んだアルミ箔を入れ、蓋をして15分程度蒸す。
- ④A、B の調味料をそれぞれ耐熱容器に入れ、電子レンジで沸々するまで加熱する。
- ④蒸しあがったら、熱いうちにそれぞれの調味料と混ぜ合わせて冷ます。

1 人分 栄養価	エネルギー 62kcal	たんぱく質 1.1 g	脂質 1.6 g	炭水化物 11.6 g	食塩相当量 0.7 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	----------------	----------------