

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

90g

料理名

温野菜サラダ

コンセプト

家にある材料でできる
短時間料理



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てください。
- 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。