

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	レンジで簡単！冬野菜のホットサラダ オーロラソース
-------	------------------------------

区分	副菜
調理時間（分）	10分
季節	冬



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	95	0.3	104

材料（2人分）	
食材・調味料	分量
ブロッコリー	1/2株
カリフラワー	1/2株
にんじん	1/2本
かぶ	1個
蓮根	1/2節
■オーロラソース	
カゴメトマトケチャップ	大さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ1・1/2

作り方	1	れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水にさらして水気をきる。 にんじんは拍子木切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。 かぶは皮をむいてくし型切りにする。
	2	耐熱皿に①を並べ、ぬらして軽くしぼったキッチンペーパーをかぶせ、 ラップをする。電子レンジで4~5分加熱する。
	3	①と②を皿に盛り、オーロラソースの材料を混ぜ合わせて添える。

メニューの ポイント	野菜をレンジで蒸すことで、簡単にサラダが出来ます。 加熱するので、野菜の甘味が増し、少しの塩分でお召し上がり いただけます。
---------------	--