

玉ねぎドレッシングの温サラダ



高松市食生活改善推進協議会

※高松市の委託事業「野菜たっぷり生活講座」でこれまでに使用したレシピです。

材料 (4人分)

れんこん 1/3 節
(約 80 g)



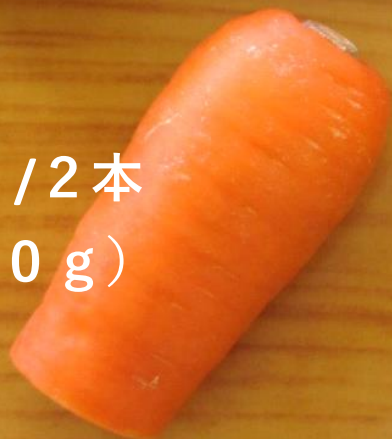
さつまいも 2/5 個
(約 80 g)



玉ねぎ 1/3 個
(約 60 g)



人参 1/2 本
(約 80 g)

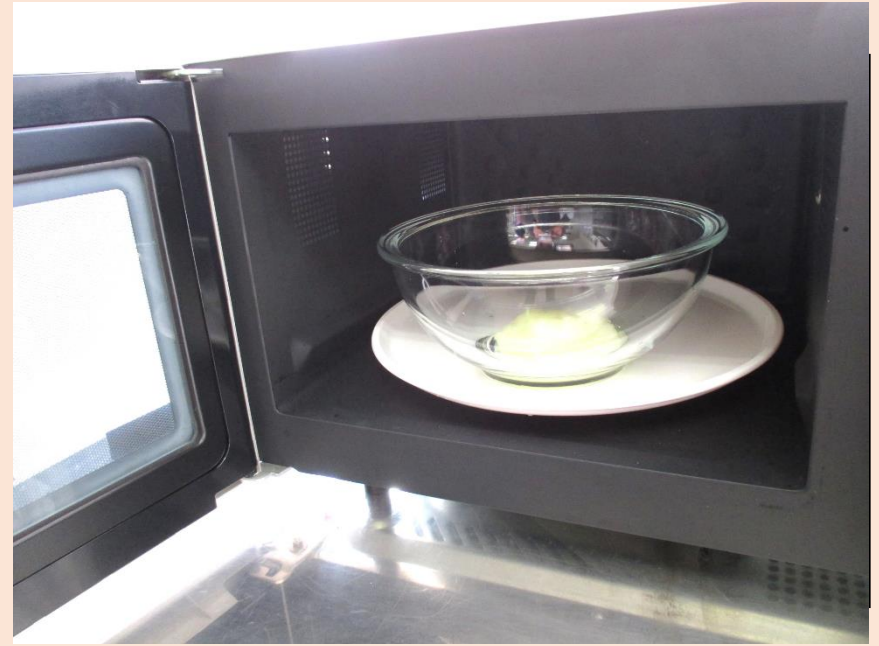


ブロッコリー 3/5 個
(約 80 g)



材料（4人分）





作り方①

玉ねぎはすりおろし、耐熱容器に入れ、ラップなしで、電子レンジ600wで3～4分程度様子を見ながら、ふつふつとするまで加熱する。



作り方②

調味料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。



作り方③

れんこんは皮をむき、さつまいもはところどころ皮をむいて
1 c m厚さの半月切りにし、変色を防ぐため、それぞれ水に
浸けておく。



作り方④

人参は皮をむき、1 c m厚さの輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。



作り方⑤

ブロッコリー以外の野菜、さつまいもを中火で10分程度様子を見ながら蒸す。



作り方⑥

ブロッコリーを加え、さらにブロッコリーに火が通るまで5分程度様子を見ながら蒸す。

蒸しあがったら皿に盛り、ドレッシングを添える。



玉ねぎドレッシングは、作り置きもおすすすめです。
蒸し器の代わりに電子レンジで野菜を加熱してもOK。
ぜひ、作ってみてくださいね♪