

# 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)



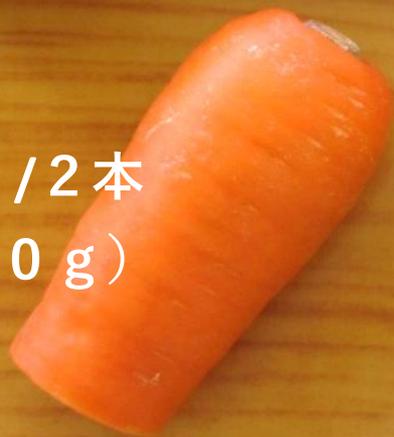
さつまいも 2/5 個  
(約 80 g)



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)



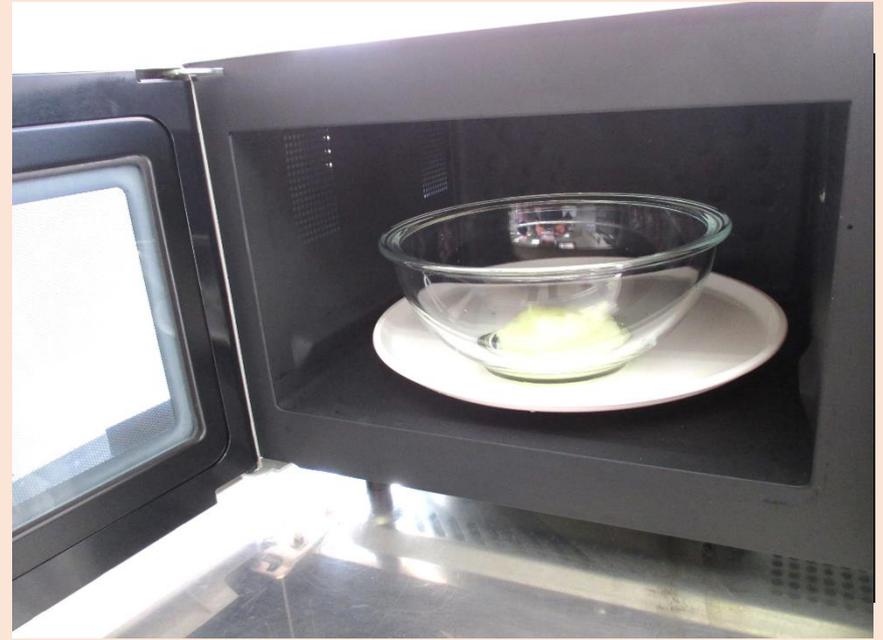
# 材料（4人分）

砂糖  
小さじ1強（4g）

オリーブ油  
小さじ1

濃口しょうゆ  
大さじ1/2強  
（10g）

酢  
小さじ2



## 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♪