

ホットサラダ



はんぺんを使った変わり種サラダです。野菜もたっぷりでたんぱく質、乳製品もしっかり摂れます。お好みのソースやドレッシングでどうぞ♪

【材料（4人分）】

スライスチーズ	．．．．．	4枚
はんぺん	．．．．．	2枚
ブロッコリー	．．．．．	100g
キャベツ	．．．．．	100g
ミニトマト	．．．．．	8個（トマトの場合は、中1個）

お好みのソース（ポン酢、オーロラソース、マヨわさびなど）

【作り方】

- ① スライスチーズは1枚ずつロール状に巻く。
- ② はんぺんは縦半分に切り、端を5～7mm程度残して横に切り目を入れる。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、キャベツはざく切り、ミニトマトはへたを取り、十字に切り目を入れる。（トマトの場合は、角切りにする。）
- ④ ③の野菜を鍋に入れ、ひたる程度の水を入れて蒸す。
- ⑤ ①のチーズを②のはんぺんに挟み込む。
- ⑥ ④の野菜に火が通れば、⑤を野菜の上にのせてふたをし、さらに2分ほどチーズがとろりとするまで蒸す。
- ⑦ 器に盛り付けて、お好みのソースと一緒にどうぞ♪