

色々蒸し野菜のサラダ ～生姜みそドレッシング～

【材 料】 1人分

かぼちゃ	60g
さつまいも	40g
エリンギ	1/2本
ブロッコリー	1房
にんじん	40g
れんこん	50g



(1人分あたり)



〈生姜みそドレッシング〉

しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは2枚のイチョウ切りに、さつまいも、にんじん、れんこんは2cm程度の輪切りにします。
- ② クッキングシートを25×30cm程度の大きさに切り、横長にして両端をねじります。(舟のような形にする)
- ③ ②に野菜を並べます。
- ④ 網を敷いたザ・ココットに水50mlを注ぎ、③を入れたら蓋をします。
- ⑤ グリルに入れ、【グリルオートメニュー/蒸し野菜：根菜】を選択し、点火します。
- ⑥ ドレッシングの材料を全てボウルに入れ、よく混ぜます。
- ⑦ 蒸し上がった野菜を器にのせ、⑥のドレッシングを添えたら完成です。