

ひじきとズッキーニの ガーリックオイル蒸し



【材 料】（1人分）

ひじき	5g
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/8個
にんにく	1片
塩	少々
オリーブ油	小さじ2



（1人分あたり）



【作り方】

- ① **ひじき**は水に戻します。
ズッキーニは半月の薄切りにし、塩少々をかけて5分ほどおきます。
パプリカは半分にして薄切りに、**にんにく**は細かいみじん切りにします。
- ② ズッキーニの水気をきってボウルに入れます。
もどしたひじきをざるにあけ、水をきって加えます。
- ③ パプリカ・にんにくも入れ、**塩少々**と**オリーブ油**を加えて混ぜます。
- ④ Leggieroに③を入れ、蓋をしてコンロに置いて点火します。
- ⑤ 蒸気が上がってきたら弱火にして【**タイマー/3分**】に設定します。
- ⑥ 消火したら取り出して、器に盛り付けたら完成です。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介！

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください！



動画で料理体験会

これまでの料理体験会を、動画で「体験」していただけます。都合が合わず参加できなかった方も、もう一度参加したいという方もぜひご体験ください。