

簡単！温野菜サラダ

かんたん・スピード・おいしい!!

ざいりよう

● 材料(1人分)

れいとう

冷凍さといも 50g

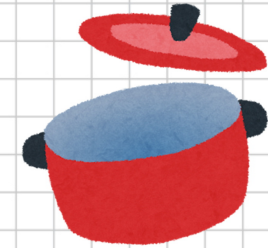
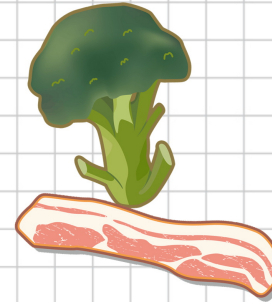
冷凍ブロッコリー 50g

ミックスベジタブル 20g

ベーコン 20g

マジックソルト しょうしょう 少々

オリーブオイル てきりよう 適量



● 作り方

いちにんまえぶんはか

1 さといも、ブロッコリー、ミックスベジタブルを一人前分計り、アイラップに入れる。

やく はぼ

2 ベーコンを一人前分計って約1cm幅に切り、1のアイラップに入れ、袋の口をしぼる。

なべ

みず

ゆ

3 鍋にたっぷり水を入れて湯をわかし、2のアイラップを入れて、6分ゆでる。6分たったら火を止めて、そのまま置いておく。余熱調理！

ポイント

湯をわかしている間、2の袋は冷蔵庫に入れなくていいです。常温解凍します。

4

火を止めて10分たったら、3の袋を引き上げて、さといもがやわらかくなったか確認する。
やわらかくなっていれば、アイラップから器に中身を移して、マジックソルトを少々かける。(かけすぎ注意!!)

5

4にオリーブオイルを一まわしかけてできあがり！

手軽にすばやく作るために、冷凍野菜をストックしておくとう便利です。

冷凍野菜を使わない場合、さといもは皮をむく前に包丁で一周ぐるりと切れ目を入れて、15分ほどやわらかくなるまで茹でて、水につけてさますと、かんたんに手で皮をむくことができます。