

料理名

彩りサラダ

使用する食材と分量

(4人分)

※和歌山県産農産物の食材
には★印を明記

料理写真



★ ミニトート お好みの量

★ にんじん 適量

★ 金時 " "

★ カリフラワー お好みの量

★ ブロッコリー "

★ スナップエンドウ "

えび 4匹

マヨネーズ ごまポン酢

甘めの黒酢 箸で食べやすい

シロカ水 170cc

作り方/調理時間 (10~15) 分

① フライパンお湯 (適量) にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、スナップエンドウ

↓
小分け
星形で型抜きする。

(えび) → 殻むいて塩水で下処理する
背のあたりにお湯

② 蒸し煮する (ミニトート以外)

★ 指の甲からカットして食べやすい

応募作品のポイント フライパンで栄養素(ブロッコリー)逃がさない為 蒸し煮するのがおすすめてです
この蒸し煮する事で甘みが出ます。
(お湯は適量で)

★ 小麦粉orファイトケミカルスーフ作りに 小分けにした野菜入りの作り置きがあります。
裏ワケです