



作り方

1. 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけアルミホイルでふたをする。
2. メニューの「蒸し物」「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. お好みにマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。

蒸し物

使用付属品



波皿

蒸し野菜

かけ水



火力の目安
強



野菜は最大700gまで調理できます。
火の通りやすい野菜（なす等）は、火力「中」で調理してください。

材料（1回分）

じゃがいも（厚さ1cmの輪切り）	150g
れんこん（厚さ1cmの半月切り）	100g
にんじん（厚さ8mmの輪切り）またはパプリカ （幅3cmに切る）	50g
生しいたけ	100g
キャベツ（幅3cmに切る）	200g
かぼちゃ（幅3cmに切る）	100g
水	150mL
マヨネーズ・市販のドレッシング	