



加熱の目安

加熱：約3分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

65kcal

塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
カリフラワー	100g	150g	200g
ブロッコリー	50g	75g	100g
アスパラガス(3等分する)	100g	150g	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1/2個	各3/4個	各1個
ブラックオリーブ	少々	少々	少々
好みのドレッシング	適量	適量	適量

作りかた

1. アスパラガスははかまを外し、穂先と根本を交互にし、ラップに包んでレンジ 600W 約1分40秒 で加熱し、3等分する。
2. カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 141 野菜サラダ で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
4. ③とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。