



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 **012 下ゆで葉・果菜** 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。

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-WIA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 |

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。