

副菜

適塩テクニック：素材そのものの味を味わう

蒸し野菜～手作りドレッシング添え～



1人分
塩分量**0.1g**
77kcal

Point

ドレッシングにくるみやアーモンドなどを加えると、さらに風味がアップします。おろしにんにくはガーリックパウダーでも可。

【材料】 2人分

- かぼちゃ 60g
 - ブロッコリー 60g
 - れんこん 40g
 - 赤パプリカ 30g
- (お好みの野菜でOK)

<チーズドレッシング>

- クリームチーズ 10g
- 牛乳 小さじ2
- レモン汁 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- こしょう 少々
- 乾燥バジル 少々

【作り方】

- ①お湯を沸かした蒸し器に野菜を並べて、ふたをして蒸す。
- ②やわらかくなった野菜から取り出し、お皿に並べる。
- ③ドレッシングをかけてできあがり♪

<チーズドレッシングの作り方>

- ①耐熱容器にクリームチーズと牛乳を入れて、電子レンジでクリームチーズがやわらかくなるまで加熱して、よく混ぜる。
- ②そこにレモン汁・おろしにんにく・乾燥バジルを加えて混ぜる。