

CGC グループとキューピーは
お料理する人を応援します!
 誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU

ポトフ風温野菜サラダ

今回のテーマ

**ビタミンAとビタミンCで
 日焼けダメージをリカバーする!**

小田真規子の

食材 **3**つ

×
10分でおいしい
 メインディッシュ



Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

フライパンで蒸し焼きにすることで、短時間で仕上がりが、野菜の栄養も損なわれにくくなります。

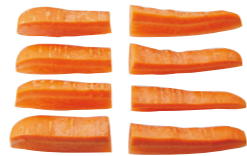
【材料 (2人分)】



ウインナー
 6本
 斜めに5mm幅に切り込みを入れておく。



キャベツ
 1/4個 (300g)
 芯を落とさず、4等分のくし形切りにする。



にんじん
 1本 (150g)
 皮をよく洗い、皮つきのまま長さを2等分、縦4つ割りにする。

水 1/2カップ
 キューピー ノンオイル
 きざみ玉ねぎ 大さじ4

今月のおすすめ Pick Up!

新商品!



150ml

キューピー ノンオイル きざみ玉ねぎ

きざんだ玉ねぎとすりおろした玉ねぎをWで使用し、たまり醤油で味わい豊かに仕上げたノンオイルドレッシングです。きざみ玉ねぎの豊かな風味が、一緒にいただく素材のうまみを引き立てます。生野菜サラダにかけるだけでなく、温野菜にかけたり、炒めものの隠し味やディップ、漬け汁などにも、幅広くお使いいただけます。

と一緒に!

**Vパック
 あらびきポーク
 ウインナー 260g**

パリッとジューシーな食感。ゆでておいしい!



ワンポイントアドバイス!

蒸らす工程が野菜の甘みをアップ!
 蒸らし中の70~80℃の温度が野菜のうまみと甘みを引き出し、ほどよい食感が残ります。

きざみ玉ねぎドレッシングは脂肪分とよく合う
 「肉」を使う場合は・鶏肉なら...「ムネ肉」よりも「モモ肉」、豚肉なら...「バラ肉」がおすすめ。
 ・「ベーコン」は厚切りをジューシーに!
 「魚」を使う場合は・淡白な味わいの白身魚ではなく、「秋鮭」や「金目鯛」など、脂のつた旬の魚を選ぶと、より豊かな味わいになります。



1人分 284 kcal
 塩分 2.8 g



【作り方】

- 1 直径約26cmのフライパンに切った材料を並べる。
- 2 水を加える。
- 3 フタをして中火にかける。煮立ったら7~8分蒸して火を止め、そのまま約5分蒸らす。
 フタをあけ、器に盛って蒸し汁をかける。「キューピー ノンオイル きざみ玉ねぎ」をかけていただく。