

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



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。

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。

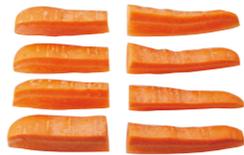
【材料 (2人分)】



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  
 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  
 ・淡泊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。