

レンジで温野菜



火を使わずに作れる簡単温野菜サラダです。
ヨーグルトを加えてカロリーカットしたドレッシング
もオススメです。

材料 (3~4人分)

じゃが芋	1個
人参	1/2本
ブロッコリー	1/2個
顆粒コンソメ	小さじ1

ヨーグルトドレッシング

プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
味噌	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

1人分あたり	エネルギー	89kcal
	食物繊維	2.5g
	塩分量	0.3g

【作り方】

じゃが芋、人参、ブロッコリーは大きさをそろえて、一口サイズに切る。

耐熱皿に野菜を並べて顆粒コンソメをふりかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で6分間加熱する。
500wなら7分

ドレッシングを作る。