

ホットサラダ

【1人分】

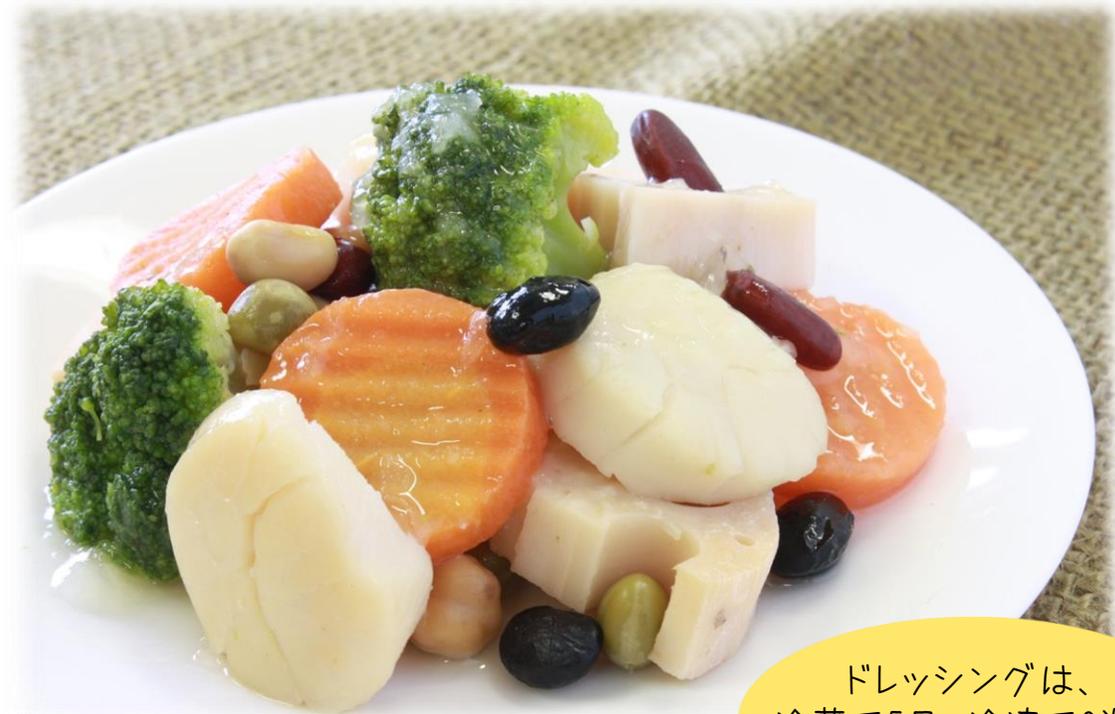
●エネルギー 100 kcal ●塩分 1.4 g

材料(2人分)

ブロッコリー	80g
にんじん	80g
れんこん	100g
ミックスビーンズ	50g
ホタテ	80g

★ドレッシング

A	コンソメの素	小さじ1/4
	水	1/4カップ
	塩	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ2/3
B	酢または柑橘類の絞り汁	大さじ2
	すりおろし玉ねぎ	小さじ1



ドレッシングは、冷蔵で5日、冷凍で2週間保存可能です。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は1cmの厚さに切る。にんじんは輪切り、れんこんは厚めの半月切りに切り、酢水につけておく。
- ② フライパンに①を入れ、水150ccをまわし入れふたをする。最初は強火で、沸騰したら弱火にし、れんこんに火が通ったらほたてを加え、10分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ②を混ぜて電子レンジで30秒かけ、取り出してよく混ぜた後再び電子レンジに30秒かける。冷ました後、④を加えてよく混ぜる。
- ④ ②の汁けを切ってミックスビーンズを加えた後皿に盛り③をかける。