

野菜の重ね蒸し

乳幼児を持つ母の集まり

(材 料)

野菜 合わせて 700～750g

- ・キャベツ 200～250g (ざく切り)
- ・かぼちゃ 150g～200g(7～8ミリの薄切り)
- ・ブロッコリー 100～150g(小房) ・人参 100g(短冊切り)
- ・玉ねぎ 100g(薄切り) ・ベーコン 50g(薄切り)
- ・固形スープ 1個(細かくする) ・バター 30g(1cm角)

(作り方)

- ・耐熱ガラスに、キャベツを敷き、その上にかぼちゃ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ベーコン、固形スープ、バターをのせ、ふわっとラップする。
- ・電子レンジに12分かけ、1度ふたを開けすぐ占め、しばらく置く。(余熱利用)
(野菜100g2分程度 ミルフィーユのように重ねて蒸す)

※スープ パスタ 卵とじなどに利用できる。

2017.3.6 お別れ会