

小松菜ときのこのみそマヨ蒸し

【材料 3人分】

生鮭	60g×3切れ
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
小松菜	1/2束
しめじ	100g
ひらたけ	100g(お好みのきのこ)
木綿豆腐	1/2丁
とろけるスライスチーズ	1と1/2枚
アルミ箔	

【作り方】

- ①生鮭に分量の味噌とマヨネーズを混ぜたものを絡めておく。
- ②小松菜は4cmの長さに切る。きのこは石づきをとってほぐす。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。アルミ箔を用意し、しめじ・小松菜を順に重ねて、その上に鮭をのせ、鮭の上に重ねてチーズをのせる。横に木綿豆腐を並べる。アルミ箔の口を閉じる。
- ③フライパンに水1カップ程度注ぎ入れ沸騰させる。②を入れふたをして中火にかけ15分加熱する。



←作り方YouTube

蒸し野菜のサラダ

【材料 3人分】

にんじん	1/2本
さつまいも	小1/2本
かぶ(葉付き)	小2個
(お好みの野菜)	
クッキングシート・ホチキス	

【作り方】

- ①好みの野菜を食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむいて輪切りにする。さつまいもは洗って、皮ごと輪切りにして水にしばらくさらす。かぶの葉は食べやすい長さに切る。かぶは4つ割にする。
- ②クッキングシートを折り曲げて、ホチキスで止めて器を作る。(YouTube動画)
- ③フライパンに水を注ぎ、にんじんなど硬い野菜を入れた器を入れ、ふたをして加熱する。5分ほどしたら柔らかい野菜を入れた器を加え、塩をパラパラふりかけ、再び蓋をして中火で加熱する。野菜がやわらかくなったら、野菜の器を取り出す。ごまドレッシングをヨーグルトと1対1の量で混ぜて、盛り付けた野菜に添える。

