

山菜と春野菜の蒸し煮

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：87kcal／食塩相当量：0g]

春の繊細な香りを封じ込めました。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

材料（12人分）

<材料a>

ズッキーニA	100g
ズッキーニB：黄	100g
若タケノコ：水煮（薄切り）	200g
菜の花（食べやすい大きさに切る）	100g
カリフラワー（食べやすい大きさに切る）	100g
ラディッシュ（食べやすい大きさに切る）	100g

<材料b>

コゴミ	100g
ヤングコーン（縦半分にする）	100g
ワラビ：水煮（よく水洗いして水気を切る）	100g
ゼンマイ：水煮（よく水洗いして水気を切る）	100g
ブロッコリー（食べやすい大きさに切る）	100g
エクストラヴァージンオリーブオイル	50cc
無塩バター（溶かす）	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ズッキーニA、Bはスライサーできし麺状にすく。
- ・ワラビ、ゼンマイは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を並べる。別の65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>を並べ、塩（分量外）を軽く振って5分置く。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から3分後、<材料a>のホテルパンを取り出し、余分な水気を切る。
4. 加熱完了後、残りのホテルパンを取り出し、余分な水気を切る。
5. 3、4を皿に盛り付けてエクストラヴァージンオリーブオイル、溶かしバターを振りかける。



調理ポイント

- ◆加熱後、ラディッシュはドレッシングなどをかけると色が鮮やかに仕上がる。
- ◆加熱しすぎると野菜の香りが飛んでしまうので注意すること。