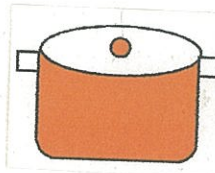


このレシピで
野菜が **125** g
とれます♪

ここがスゴイ！！

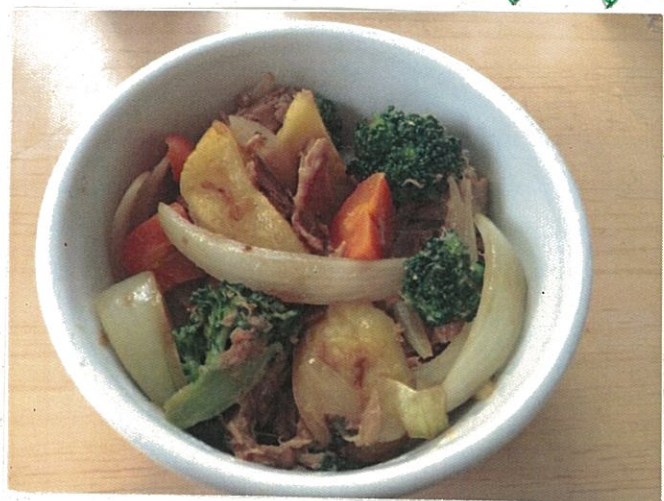


彩り野菜とツナのバター和え


鍋不要!! 電子レンジだけでできる簡単レシピ

＜材料＞

- ブロッコリー 40g (1/4株)
- ジャがいも 40g (1/3個)
- にんじん 20g (1/6本)
- たまねぎ 25g (小1/4個)
- ツナ缶 20g (1/4缶)
- バター 5g (1かす)
(※マーガリンでも可)
- 水 25ml
- コンソメ 1.5g
(※固形コンソメの場合は1/4個)
- 塩こしょう 少々



＜作り方＞

1. ブロッコリーは小房に分ける。
ジャがいも、たまねぎはくし切り  に、にんじんは一口大に切る。
2. ブロッコリー、ジャがいも、にんじんを耐熱容器に入れてラップをしてレンジ(600w)で約5分加熱する。
3. 2にたまねぎ、ツナ、バター、水、コンソメを入れてラップをし、再度レンジ(600w)で約3分加熱する。
4. 塩こしょうで味を整えながら全体を和える。

相模女子大学実習生