

地元野菜をたっぷり使った

蒸し野菜のサラダ

～変わりソース2種～

【材料 4人分】

かぼちゃ …… 1/4個
 さつまいも …… 1/2本
 レンコン …… 10cm
 小玉ねぎ …… 2個
 なす …… 2本
 しめじ …… 200g
 酒粕 …… 大さじ2
 しょうゆ …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 味噌 …… 大さじ1

酢 …… 小さじ1
 すりごま …… 大さじ1
 水 …… 大さじ1
 豆板醤 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1
 酢 …… 小さじ2
 砂糖 …… 小さじ1
 ごま油 …… 大さじ1
 おろしニンニク …… 小さじ1
 すりごま …… 大さじ1
 水 …… 小さじ1

1人分
栄養量

・エネルギー
 ・たんぱく質

269 kcal ・脂 質 5.8 g
 7.2 g ・塩 分 1.5 g



せいろに野菜を並べます。
 根菜類は下の段に、火の通
 りやすい野菜は上の段にの
 せて蒸します。10分経った
 ら、上の段のせいろを外
 し、更に5分蒸します。



4

かぼちゃは一口大に、さつ
 まいもは半月切りにしてか
 ら1.5cmの厚さにカットしま
 す。



1

A Bの材料をそれぞれ合わ
 せて、2種類のソースを用
 意します。



5

なすは縦半分につけて皮目
 に切り込みを入れ、水にさ
 らします。
 小玉ねぎは半分に切りま
 す。



2

下の段の根菜類も蒸し上
 がったら、器に盛りつけま
 す。
 お好みのタレをかけて召し
 上げ。



6

レンコンは1cm厚さの輪切
 りにし、しめじは大きめに
 ほぐしておきます。



3