

塩分控えめ「蒸し野菜の薬味だれかけ」

【蒸し野菜】4人分

・季節の野菜・きのこ
・・・約600g

今回使った野菜

・キャベツ 1/4玉
・人参 1/3本
・しめじ 1/3袋
・南瓜 100g
・かぶ 小1個
・ブロッコリー1/2株

【薬味ダレ】4人分

・醤油 小さじ4
・酢 大さじ2
・ごま油 小さじ1
・葱 10cm
・生姜 少々

【お好みでプラス】

・青じそ ・みょうが
・鷹の爪 ・ラー油
・にんにく



蒸し野菜の「薬味だれ」かけ

【作り方】

- ① 蒸し野菜は、せいろ、蒸し器、スチームクッカー、レンジなどを使って加熱します。
- ② 薬味だれは、葱と生姜を細かく刻み、全て混ぜます。
- ③ 食べる直前に蒸し野菜にかけてお召し上がりください。



蒸し鶏「薬味だれ」かけ



揚げ茄子とピーマンの「薬味だれ」かけ