

Verdura umida

蒸し野菜サラダ



【材料】

ジャガイモ	1
人参	5mm 3枚
小たまねぎ	2
大根	7mm 2枚
赤かぶ	3切れ
かぼちゃ	4切れ
ほかお好きな野菜	

オルチョサンニータ
または
アサクラオイル 適宜
塩

【つくり方】

- 1) お好きな野菜を食べやすい大きさにカットし蒸し器に入れる
- 2) 蒸し器のふたの両端に菜ばしをかませてからふたをする（きっちりふたが出来ないようにする）
- 3) やわらかいく蒸せたものからザルに取り上げて、全てが蒸しあがったら蒸し器に戻し卓上に出す、または大皿に盛り付ける
※蒸しあがったものはなるべく重ねないで四方八方から蒸気が抜けるように盆ザルなどに広げるのが望ましい
- 4) オルチョ、またはアサクラオイルに塩を少々加え野菜につけながらいただく
好みに野生のオレガノや生のローズマリーを刻んだものを添えてもおいしい