

野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

料理名：温野菜のマヨネーズ和え

☆料理の絵又は写真（なくてもOK）



（材料 / 人分）

キャベツ ... 葉1〜2枚
ニンジン ... 1/8本
パプリカ ... 1/8本
ブロッコリー ... 2かけ
カニカマ ... 20g(2本)
めんつゆ ... 大さじ1杯
マヨネーズ ... 大さじ1/2杯 } ☆
ごま ... 1/2

（作り方）

- ① キャベツ、ブロッコリーを食べやすい大きさにちぎり、ニンジン、パプリカを細切りする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、水（大さじ1杯程）かけ2からラップをし、電子レンジで加熱する。（500W 2〜3分）
- ③ 余分な水をきり、カニカマを裂き入れる。
- ④ ☆を合わせ、③と和える。
- ⑤ お皿に盛り付け完成。

☆料理のポイント☆ めんつゆとマヨネーズのまろやかな味わいにごまの香ばしさが合わさると美味しくなります。具材となる野菜は好きなものがOK！
電子レンジを使うことで茹でる手間を省け、栄養素の流失を防ぐことが出来るのがポイントです。

作成者：畿央大学 実習生