

ガドガドサラダ



Point

野菜は冷凍野菜を使用しても良いです。

材料 1人分

人参	30g
じゃがいも	50g
ブロッコリー	2かけ
もやし	40g
ゆで卵（市販品）	1/2個
豆腐（焼き豆腐）	80g
ソース（合わせておく）	
ピーナッツバター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酢ORレモン汁	小さじ1/2～
すりおろしにんにく	少々
水	小さじ2

エネルギー 372kcal
たんぱく質 18.3g 脂質 21.7g 炭水化物 29.8g 食物繊維 6.5g 塩分 0.6g

- 1 人参、じゃがいもは皮をむき、5mmぐらいの輪切にする。ブロッコリーは小房に分ける。ゆでたまごは輪切りにし、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱皿に人参、じゃがいも、ブロッコリーをのせ、水をふりかけ、ラップをして、電子レンジに2分半かける。(600w)
もやしはさっとゆがくか、電子レンジに1分かける。
- 3 器に②を盛り付け、ソース添えて出来上がり。

ゆで卵：鍋に水と卵を入れ、沸騰後12分ゆでる。

ピリ辛がお好みの場合はコチジャンや豆板醤を少々加えます。