

簡単! 野菜miso和え

作者: aaa_happy_sweets



材料 (4人分)

もやし	1袋
人参	1/2本くらい
ブロッコリー	4房くらい(大きめ)
上記の量の場合、調味料は	
味噌	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
炒りごま	小さじ1

※ 材料の野菜は、種類も量もお好みで大丈夫です。

※ その場合、調味料もお好みの量に変更してくださいね。

作り方

- ① 野菜を洗う。
- ② 加熱しやすいように、人参はもやし位の細さに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱のボールに入れて、ラップをふんわりかける。
- ④ 電子レンジ (600w) で3分ほど加熱する。(電子レンジの性能、野菜の量などにより加減してください)
- ⑤ 電子レンジで野菜を加熱している間に、調味料を全て合わせてよく混ぜておく。
- ⑥ 加熱し終わったら、やけどに気をつけて、出た水分を捨てる。(ザルにあけると簡単です)
- ⑦ ⑤の調味料を入れて混ぜ、全体に調味料が馴染んだら出来上がり。

生で食べられる野菜は、電子レンジの加熱が終わって粗熱が取れた後に加えてくださいね。白菜やキャベツは生でも美味しいですが、量を食べたい時は電子レンジの加熱がおススメです。

アピールポイント

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルがたっぷり。簡単に!素早く!美味しく!洗って、切って、チン!混ぜ混ぜで出来ちゃいます。そして、ご飯のお供にもなってしまおう。愛知県民には欠かせない味噌を使った一品。

審査員のコメント

有尾:まさに名古屋ならではの、味噌を使うことで味にアクセントが付き、野菜をたっぷりおいしくいただくことができそうです。

加藤:野菜を食べるシンプルなレシピですが、味噌を使うだけで一気に食べやすくなります。味噌もこの地方では地産地消の食材の一つといえますね。