

# 野菜の蒸しサラダ

フライパン

汐吹昆布  
30g

水 1/2cup

沸騰

ざく切り

きゃべつ300g  
1/4個くらい

小房に分ける

ブロッコリー  
6~8房

上に  
のせる

同じ方法で もやし 白菜 青菜など

蓋をして  
蒸し煮

中火 かき混ぜない

盛り付け

トマト ゆで卵など飾る

上からオリーブオイル レモン汁をかけるとおいしい

野菜のうま味 甘味と昆布のグルタミン酸  
褐変反応した醤油と糖の  
うま味が相乗効果で  
よりおいしい一品が出来ます。

調理研究  
クッキングコンサルタント  
岩崎