

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