

ビタクラフトと 暮らす春の一日。

春の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Spring,2012

春

菜の花とアボカドのからし和え

 野菜 一人あたり 70g  所要時間 10分

材料 <4人分>

菜の花…2束 アボカド…1/2個

<A>

和がらし…小さじ2 しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1 出し汁…大さじ3

作り方

1. 菜の花は下の硬い部分を切り落として洗い、水滴のついたままビタクラフト鍋に入れてフタをし中火で加熱する。蒸気が上がれば弱火にして好みの硬さまで茹でて冷水にとり、軽く絞る。食べやすい大きさに切る。
2. アボカドは皮と種を取り除き、小さく切る。ボウルに<A>を合わせる。(和がらしはダメになりやすいので液体調味料を少しずつ加える。)
3. <A>に[1]とアボカドを入れて和える。

