

無水調理



材料（4人前）

ほうれん草	…	2束
コーン	…	1/2カップ
ツナ	…	1/2缶
マヨネーズ	…	適量
こしょう	…	少々

作り方

- 1 ほうれん草は綺麗に洗って、水滴がついたままビタクラフトの鍋に入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして約1分加熱したのち、水にさらして軽く絞り、食べやすい大きさに切る。



- 2 ボウルに①のほうれん草、コーン、ツナ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。



簡単ヘルシー!!

ワンポイントアドバイス

ビタクラフトで無水調理したほうれん草は、野菜の甘みや旨みがしっかり感じられるので、味付けに使うマヨネーズ、こしょうなどの調味料も少ない量でヘルシーに美味しく仕上がります。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

