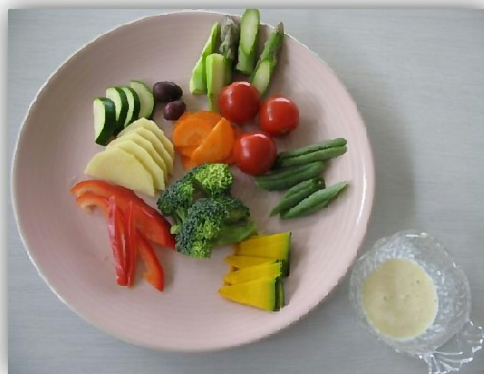




緑黄色野菜がたくさん入ったバランスの良い温野菜のサラダです。
ご家庭にあるお好みのドレッシングをかけてお召し上がり下さい。



温野菜のサラダ



～材料～

アスパラガス	20g	ブロッコリー	15g
じゃがいも	15g	ミニトマト	3個
にんじん	8g	かぼちゃ	15g
パプリカ	8g	ズッキーニ	10g
いんげん	10g	黒オリーブ	2個

作り方

1. 各野菜を食べやすい大きさにカットします。
*じゃがいも、にんじん、かぼちゃは
火が通りにくいので2～3mmに薄くカットして下さい。
2. 容器に材料を全て入れ、
上蓋(穴3)をセットし500Wの電子レンジで3分加熱します。
3. 器に彩り良く盛り付け、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。