



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課

×

(株)ABC Cooking Studio より派遣
地域活性化起業人レシピ

レンジで作る

温野菜のサラダ〜黒ごまドレッシング〜

材料 4人分

ブロッコリー(小房)	200g
人参(8mm輪切り)	100g
じゃが芋(乱切り水にさらす)	200g
【黒ごまドレッシング】	
黒すりごま	大さじ1
牛乳	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1

作り方

1. ボウルに黒ごまドレッシングの材料を入れて混ぜておく。
2. 耐熱容器に野菜を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(500w約5分～)。
3. 器に盛り付け、ドレッシングをかける。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

