



野菜ときのこのエチューベ



材料 【2人分】

ブロッコリー …………… 4房
 いんげん …………… 4~5本
 ゆでたけのこ …………… 80g
 ミニトマト …………… 2個
 しめじ …………… 1/4パック
 水 …………… 少々
 バター …………… 8g
 塩・こしょう …………… 少々

エネルギー
61
kcal

塩分
0.6
g

野菜量
95
g

(1人分)

作り方

- 1) 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2) 浅めの鍋に野菜を並べ、水を入れる。
- 3) バターをのせ、塩、こしょうをふる。
- 4) 蒸気を逃がさないように蓋をぴったりとつけて火にかけ、材料がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。



対象
どなたでも

Cooking Point

- エチューベ…素材の水分とオイルで蒸し焼きにして、素材のおいしさを味わうフランス料理です。
- フライパンのような浅い鍋がおすすめです。
- 野菜は好みの組み合わせでどうぞ。
- バターのかわりにオリーブオイルでもおいしく仕上がります。
- 鶏肉や魚と一緒に蒸し焼きにすると、主菜もかねた料理になります。