

野菜を食べよう

ホットサラダ

【材料（4人分）】

■にんじん	100g
■さつまいも	100g
■れんこん	100g
■さやいんげん	80g
■しめじ	100g
■白ワイン	大さじ2
■こしょう	適量
★オリーブ油	大さじ3
★塩	3g
★ワインビネガー	大さじ1



【作り方】

1. にんじん、さつまいもは5mmの輪切りにする。れんこんは半月切りにして水にさらしておく。さやいんげんは、2~3等分にし、しめじは石づきを切り、小房に分ける。
2. 耐熱容器ににんじん、さつまいも、れんこんを入れて白ワインと塩こしょうをふり、ラップをして電子レンジ500Wで3分程加熱する。
3. ②にさやいんげんとしめじを加え、さらに電子レンジで4分ほど加熱する。
4. ★を合わせて、③のラップを外し、熱々のところにかけて和える。

作成者：各務原市食生活改善推進員