

無水・無油調理



材料（4人前）

小松菜	...	300g(1束)
しめじ	...	50g(1袋)
ベーコン	...	50g
プチトマト	...	12個

調味料【A】

しょうゆ	...	大さじ1
みりん	...	大さじ1

下準備

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ② しめじは小房にわける。ベーコンは3mm幅に切る。



作り方

- ① ビタクラフト鍋を中火にかけて水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ベーコンを入れる。
- ② 焼き色がついて脂が出てきたら軽く水気を切った小松菜としめじ、プチトマトと調味料【A】を入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がった後、弱火にして2分間加熱する。



野菜たっぷり
しかも簡単♪

ワンポイントアドバイス

無水調理で調味料と野菜を一緒に入れ、弱火2分で出来上がり！
お野菜本来の味を生かすことができるので、少ない調味料でも美味しく作れます。
食生活を変えることは、作る側もストレスを感じてしまいがちですが、手軽に作る
ことが出来れば、毎日の食卓に取り込み易くなります。
栄養価が高いだけでなく、綺麗な色合いであれば、野菜嫌いな子供たちでも、お箸
が進むはずですよ。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

