

無水調理



材料 (2人分)

じゃがいも	...	3個
ピーマン	...	2個
玉ねぎ	...	1/2個
しょうが	...	1片
水	...	50cc
塩	...	少々

【A】

酢	...	大さじ2
塩	...	小さじ1
ごま油	...	大さじ1
ホワイトペッパー	...	お好みで

下準備

- 1 じゃがいもは1.5cm幅にスライスして水にさらす。
- 2 ピーマンは細切りに、玉ねぎは薄切りに、しょうがは細く切り、水にさらす。



作り方



じゃがいもとピーマンをビタクラフトの鍋に入れて分量の水と塩を加えてフタをし中火にかける。蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして約3分茹でた後、玉ねぎ、しょうがを入れて火を止めて2分蒸らす。

- 2 ①をザルにあげて水気をきり、ボウルに移して【A】と和える。



お好みで
味付け♪

ワンポイントアドバイス

無水調理を実践したレシピです。

じゃがいもをスライスすることで、茹でる時間を大幅短縮しています。

今回は中華風ですが、ごま油をオリーブオイルにかえ、ピーマンをパセリのみじん切り替えて、洋風な味付けにしても美味しいですよ。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

