

ジンジャー根菜蒸し



| | |
|------|---------|
| 調理時間 | 約35分 |
| カロリー | 216kcal |

| | |
|-------|-------|
| 材料 | (4人分) |
| ニンジン | 1/2本 |
| レンコン | 1/3個 |
| じゃがいも | 2個 |
| さつまいも | 1/2本 |
| かぼちゃ | 1/8個 |
| (A) | |
| おろし生姜 | 1片分 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |

作り方

- 1 ニンジン、レンコン、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃは1cm幅の薄切りにする。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)と合わせたAを加えて混ぜ合わせ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン『根菜蒸し』」を選択し、点火する。手動の場合は『ココットダッチオーブン』を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。

ごろごろっと大胆な甘辛根菜蒸し。生姜風味が味をひきしめます。