

カリブロのサバみそ旨ソースがけ

ポイント

作り方はレンジだけと簡単ですがサバみそソースの旨味がブロッコリーやカリフラワーに絡みとんとご飯が進みます。食材それぞれの食感も違い美味しさが倍増します。



材料 (4人分)

カリフラワー	320g(可食部)
ブロッコリー	120g(可食部)
舞茸	120g
サバ水煮缶	1缶(190g)
にんにく(チューブ)	小さじ1
こしょう	少々
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① カリフラワー、ブロッコリーは洗い小房に分ける 舞茸も小房に分ける。
- ② 耐熱容器にカリフラワーを入れ、ふんわりラップをして600ワットの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ 同様にブロッコリーは1分30秒加熱する。
- ④ サバ缶はほぐして混ぜにんにく、こしょう、みそ、マヨネーズを加えよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 耐熱容器(グラタン皿)4皿にカリフラワー、ブロッコリー、舞茸を4等分して入れサバ缶ソースをかけてふんわりラップする。
- ⑥ レンジで1皿につき2分加熱してからラップを外す。