

ホカホカ体が温まる！グラタン風温野菜サラダ

材料（1人分）

カボチャ 100g

{ キャベツ 2枚(200g)
トマト 半分(50g)
ブロッコリー 100g

ベーコン 1枚(15g)

チーズ 適量

塩こしょう 少々

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 90分）

- ① 野菜を洗う。
- ② ワタをとったカボチャを、食べやすい大きさに切る。
- ③ 深いお皿に入れラップをして、根菜コースでレンジスタート。
- ④ ブロッコリー、トマト、キャベツを食べやすい大きさにきざむ。
- ⑤ ③ができたら、そのお皿に④を盛りつける。上から塩こしょうを加える。
- ⑥ ⑤に上からチーズをかける。 ⑦ 再び根菜コースでレンジスタート ⑧ 完成！

お料理 PR、工夫した点

工夫した点は、様々な食感の野菜を入れたことです。こうすることで味つけが広がりますし、色取りも豊かになります。作り方のコツは、ベーコンを型でくり抜いたりして、盛りつけが可愛らしく仕上がるようにすることです。

食べてもらった家族、友だちの感想

温野菜なので、生野菜より体に良く、甘みもでるので、家族で笑顔で食べられました。これからの季節に向けて、入れるものを変えて、さつまいもやきのこなどを加えるといいねと言われたので、違う材料で作ることを次は心がけたいです。