



## &lt;材料&gt; 4人分

|           |            |
|-----------|------------|
| 帆立 (刺身用)  | 8個         |
| なま麩 (クルミ) | 1/2本       |
| じゃがいも     | 2個         |
| ブロッコリー    | 1/2株       |
| エリンギ      | 1本         |
| 赤パプリカ     | 1/4個       |
| グリーンアスパラ  | 1束         |
| ドレッシング    | クルミ 4粒     |
|           | オリーブ油 大さじ2 |
|           | マスタード 小さじ2 |
|           | 酢 大さじ2     |
|           | 塩 小さじ1     |
|           | こしょう 少々    |

## &lt;作り方&gt;

1. じゃがいもは一口大に切り、水大さじ1~2をふり電子レンジに3分かける。
2. 容器に帆立、食べやすい大きさに切った他の材料を並べ、酒と塩少々を振り、ふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮する。
3. クルミはオーブントースターで焼きつぶし、他の材料と混ぜる。
4. 2.に3.をかける。