

オリーブ野菜蒸し 材料 (2人分)

小玉ねぎ4個
ブロッコリー ..60g
マッシュルーム
.....4個
ベーコン30g
プチトマト2個
ブラックオリーブ
.....6個



- ①小玉ねぎは皮を剥いておく。ベーコンは7mm程に切っておく。ブロッコリーは小房にわける。マッシュルームは半分に切る。
- ②スチームパンに水50ccを入れ、目皿をセットする。小玉ねぎを入れ蓋をし1分30秒レンジで加熱する。
- ③②にブロッコリー、ベーコン、マッシュルーム、プチトマト、ブラックオリーブを入れ蓋をし、レンジで2分30秒加熱する。



600W

加熱時間

4分

