

Vegetable

アーティチョーク

Artichoke

体の中の老廃物を排出する野菜として
古代ギリシャ・ローマ時代から知られています。

アーティチョーク 1個(約220g~250g)

1.洗ってクック膳に入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**6分~7分**加熱する。
◎葉を1枚づつはがして、葉の付け根の果肉部分を歯でこそげるようにして食べます。中心部分の大きな果肉は、中にある毛を取り除いてスライスにしてサラダに加えたり、そのまま食べます。ホクホクとしておいしいものです。



ビーツ

Beet

クック膳ならおいしくホクホクに作るができます。

ビーツ 1個(約270g~300g)

1.ビーツは洗って皮ごとクック膳に入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**10分**加熱する。皮をむいて2cm角に切る。
◎このままで召し上がってください。



たまねぎの丸ごと蒸し煮

Steamed Onion

簡単で、おいしく、オードブルなどにおすすめです。

たまねぎ 1個(約220g)

1.たまねぎを皮ごとさっと洗ってクック膳に入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**3分**加熱する。お好みで、しょうゆ、塩、ケチャップをつける。

