

ベジ・バレンタイン

トマトのレシピ



野菜でバレンタイン！！

材料（4人分）

板チョコレート……………2枚
牛乳……………適量
ミニトマト「キャロルスター」…8個
他に好みの野菜……………適量
今回使用した野菜：ブロッコリー、
ニンジン、カボチャ、ダイコン、
カリフラワー

下ごしらえ

板チョコレートは細かく刻み、牛乳は常温に戻しておきます。

作り方

- ① 刻んだ板チョコレートをボールに入れ湯煎にかけ、牛乳を少しずつ入れながら溶かします。
- ② 野菜を1口大に切ります。
- ③ カボチャ、ブロッコリーは電子レンジで加熱します（ニンジンは加熱しても、生でもお好みで）。
- ④ その他の野菜は生のまま、加熱した野菜を皿に並べます。
- ⑤ 1を容器に入れ、野菜と一緒に盛り付けます。