



火を使わない野菜たっぷりレシピ レンジで蒸し野菜 2種のディップ添え

材料(2人分)

キャベツ・・・1/8個(70g)
 かぼちゃ・・・4切れ(50g)
 ブロッコリー・・・4房(30g)
 にんじん・・・4切れ(30g)
 ピーマン・・・1/2個(20g)
 エリンギ・・・・・・小1本(20g)
 ミニトマト・・・・4個(40g)
 ☆ヨーグルト・・・大さじ2
 ☆マヨネーズ・・・大さじ1強
 ☆塩・・・・・・少々
 ☆こしょう・・・少々
 ☆からし・・・・少々
 ★ケチャップ・・・大さじ1
 ★クリームチーズ・大さじ1
 ★牛乳・・・・・・大さじ2
 ★レモン汁・・・少々
 ★ドライバジル・適宜

作り方

- 1 野菜はそれぞれ大きめに切る。
- 2 耐熱容器に1 の切った野菜を並べ、電子レンジ(600W)で3～5分加熱する。
野菜が固いようなら様子をみながらさらに火が通るまで電子レンジで加熱する。
- 3 ☆をよく混ぜ合わせ、ヨーグルトディップをつくる。
- 4 ★をよく混ぜ合わせ、トマトチーズディップをつくる。
- 5 2 の野菜を器に盛り付け、3 と4 のディップを添える。

調理時間 およそ15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー161kcal たんぱく質3.8g 脂質9.8g
 炭水化物13.0g 食塩相当量0.7g

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。