



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スパイスを使ってひと味違う温野菜を楽しもう! かぶのスパイスディップサラダ



一人あたりのエネルギー 185kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かぶ	1個
ブロッコリー	1/4株
にんじん	1/2本
ツナ缶(小)	1缶
ガラムマサラ(パウダー)	小さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ2

■作り方

- ① にんじんは1cm幅の輪切りに、かぶは茎の部分を3cm程度残して皮を剥き、縦4等分に切り、ブロッコリーは小房に分ける
- ② ツナ缶は軽く汁気を切っておく
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、①のかぶ、にんじんを並べる
- ④ クッキングシートの下に水(分量外)を流し入れ、沸騰したら蓋をして野菜に火が通るまで弱火で蒸す
- ⑤ ④に①のブロッコリーを加えてさらに3分程度蒸す
- ⑥ 器にAの材料を入れ混ぜ合わせる
- ⑦ ⑥をお皿に盛り③を添える



ディップソースは、生野菜に和えたりサンドイッチにしてもおいしくいただけますよ!

cooking memo