

手作りバーニャカウダ風ソースでいただく彩り野菜(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 106kcal、食塩相当量 1.3g、
野菜の量 110g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

バーニャカウダソースを身近な調味料で作れるようにアレンジしました。フライパンをせいろ代わりに蒸すことができ、カボチャ、パプリカ、ニンジンも弱火で加熱することで甘味が増します。このひと手間を加えることで一段とおいしくなります。

材料(2人分) 調理時間 10分

カボチャ 60g、黄パプリカ 1/4個、ニンジン 5cm、
キュウリ 1/2本、ミニトマト 4粒

【ソース】味噌・マヨネーズ各大さじ1、
おろしにんにく小さじ1

作り方

- ① カボチャは 5mm 厚さのくし型切り、パプリカは 5mm 幅、ニンジンはスティック状に切る。フライパンに水を少量入れて、その上にクッキングシートを敷き、カボチャ、パプリカ、ニンジンをのせてフタをして蒸す。(パプリカ、ニンジンは生食でもよい。)
- ② キュウリは縦 4 等分に切る。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせる。