

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー②

## 蒸し野菜と豆腐のディップ

しつかり食べよう！  
野菜 350

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量

約 190g



## ● 使用する器具 ●

- ・電子レンジ
- ・ラップ
- ・ボウル
- ・ざる
- ・計量スプーン (大・小)
- ・キッチンペーパー
- ・まな板
- ・包丁

## ● 材料 (1人分) ●

お好きな冷凍野菜でも OK!

- ・ブロッコリー 1/3 株
- ・かぼちゃ 50g
- ・かぶ 1個
- ・豆腐 (木綿) 25g

- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・酢 少々
- ・からし 少々
- ・塩 少々

## ● 作り方 ●

調理時間：約 10 分

- ① かぼちゃは薄切り、かぶは4つ割り、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれラップをかけて500~600Wの電子レンジで柔らかくなるまで2~3分加熱する。

※電子レンジは機種によって設定時間が違います。

最初は様子を見ながら短めの時間で設定しましょう。

- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をしぼる。
- ③ ②の豆腐をよくつぶし、マヨネーズ、酢、からしを加えて混ぜ合わせる。塩分が足りないようなら塩を少々加える。

ひとくちメモ

からしの代わりに、ケチャップ、みそ、わさび、ブラックペッパー、らっきょうのみじん切りでもよいです。

## ● 食べたコメント

豆腐のディップで野菜がたくさん食べられます！