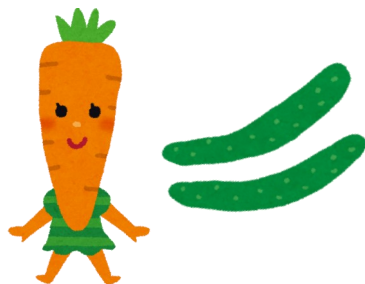


# ★副菜★ スティック野菜 2種のディップ添え

手軽に野菜を食べたい人におススメ♪  
食べたい野菜、好きな野菜でアレンジしてね。



ディップは、作りやすい分量で紹介。お好みで♪



## ◆材料（1人分）◆

|      |      |
|------|------|
| きゅうり | 1/4本 |
| にんじん | 1/7本 |
| オクラ  | 1本   |

## ◆栄養量◆

（野菜とディップB1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 104kcal |
| たんぱく質 | 1.1g    |
| 脂質    | 9.1g    |
| 炭水化物  | 5.0g    |
| 食塩相当量 | 0.4g    |
| カルシウム | 34mg    |
| 鉄     | 0.3mg   |
| 食物繊維  | 2.0g    |

## ◆ディップの材料◆

### A みそディップ（4人分）

|          |          |
|----------|----------|
| みそ       | 大さじ3     |
| 砂糖       | 大さじ1・1/2 |
| あらびきこしょう | 小さじ1     |
| すりごま     | 小さじ1     |

### B ゆずこしょうディップ（4人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| マヨネーズ     | 大さじ4   |
| プレーンヨーグルト | 小さじ1/2 |
| ゆずこしょう    | 小さじ1/2 |

## ◆作り方◆

- ① きゅうり1本を塩ひとつまみで板ずりし、水で洗い、水分を拭きとる。ヘタを切り落とし、スティック状に切る。
- ② にんじんは両端を切り落とし皮をむき、スティック状に切る。
- ③ オクラはヘタを切り落とし、ガクを取り除く。塩もみし、産毛を取り除き、茹で、斜め半分に切る。
- ④ 2種それぞれのディップの材料をよく混ぜる。