

きのここと春の温野菜で3種ディップ



材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

雪国しめじ恵み・・・1パック

春キャベツ・・・1/4個

新たまねぎ・・・1個

かぶ・・・1個

にんじん・・・1/2本

ブロッコリー・・・1/2個

ディップソース

A チリマヨ

チリソース…大1

マヨネーズ…大4

ケチャップ…大2

チリパウダー…少々

B 豆腐クリーム

絹ごし豆腐…1/2丁

生クリーム…大2

塩・こしょう…少々

C にんにく味噌

にんにく (すりおろし) …小2

味噌…大4

みりん…大2

砂糖…小1

🍴 1人前/約235kcal

🕒 調理時間/約10分

🍴 作り方

1 雪国きのこは大きめにさき、耐熱容器でラップをかけレンジで加熱する。(500Wで2~3分)

2 春キャベツ、新たまねぎ、かぶはくし形切り、にんじんは縦切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器でラップをかけレンジで加熱する。(500Wで4~5分)

3 (1)、(2)を皿に盛り込み、A、B、Cそれぞれ合わせた3種のディップソースを添えてできあがり。

ワンポイントアドバイス

(1)のお好みのきのこを細かく刻み(3)に混ぜると、より美味しいディップソースに仕上がります。

※レンジの加熱時間は機種によって差がありますので、様子をみながら加熱してください。