

きのこ春の温野菜で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	B 豆腐クリーム	C にんにく味噌
チリソース…大1	絹ごし豆腐…1/2丁	にんにく（すりおろし）…小2
マヨネーズ…大4	生クリーム…大2	味噌…大4
ケチャップ…大2	塩・こしょう…少々	みりん…大2
チリパウダー…少々		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。