

●作ってみませんか【平成 22 年 9 月 1 日号】

蒸し野菜の2色チーズディップ

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

手軽で簡単な蒸し料理。蒸すことで野菜を多く食べられます。これからとれる秋野菜もディップによく合います。



●材料(4 人分)

グリーンアスパラ4 本・かぶ1 個・にんじん1/2 本・赤パプリカ1/2 個・オリーブディップ[オリーブ4 粒・パセリ1/2 枝・万能ねぎ2 本・おろししょうが小さじ1/2・塩小さじ1/3・こしょう少々・レモン汁小さじ1・オリーブ油小さじ1・粉チーズ大さじ2]・ピリ辛みそディップ[①(みそ大さじ1・みりん大さじ1・水大さじ3・ラー油小さじ1/3・おろしにんにく小さじ1/4)・粉チーズ大さじ2・長ねぎのみじん切り5cm・白すりごま大さじ2]

●作り方

①野菜は食べやすい大きさに切り少し歯ごたえが残るくらいに蒸しておく。／②オリーブディップを作る。オリーブとパセリはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。他の全ての材料と合わせ5 ～ 10 分置く。／③ピリ辛みそディップを作る。なべに①を入れ火にかけてフツフツしたら火を止めボウルに移し残りの材料を加え混ぜる。／④蒸し野菜に②と③のディップをそれぞれつける。