

ゆで野菜の クリームコーンディップ添え

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

クリームコーンディップ(作りやすい分量)

- ❖ クリームコーン …………… 150g
- ツナ缶(油漬け) …………… 1缶(70g)
- しょうゆ …………… 小さじ1

お好みの野菜

- ❖ アスパラ …………… 1束(100g) : 食べやすい大きさに切る
- ❖ にんじん …………… 1/4本(35g) : 拍子木切り

作り方

- ① クリームコーン・ツナ(油ごと)・しょうゆを混ぜてディップを作る。
- ② 野菜をゆでて、ディップを添える。(1人分:大さじ1と1/2程度)

1人分 ※ 野菜は、アスパラ約30g・にんじん約10gで計算

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
115kcal	1.9g	0.9g	244mg	7mg

Point

コーンの甘みを利用したディップです。お子さんにも食べやすい甘さに仕上げました。

