

スティックサラダ

(一人当たり)

熱量 93 kcal

たんぱく質 1.8 g

塩分 0.9 g



使用材料	6~8人分	下準備	
大根	250 g	皮をむく	
にんじん	150 g	皮をむく	
きゅうり	150 g		
A {	みそ	大さじ 1 杯	
	マヨネーズ	大さじ 2 杯	
	砂糖	小さじ 1と1/2 杯	
	白ごま	大さじ 1 杯	
B {	梅干し(種を除く)	2 個	包丁でたたいて練り梅にする
	ごま油	大さじ 1 杯弱	
	酢	大さじ 1 杯弱	
C {	クリームチーズ	50 g	
	にんにく	1/2 片	すりおろし
	塩・こしょう	少々	
	レモン汁	小さじ 1/2 杯	
好みの香草(シソ、バジルなど)	適量	みじん切り	

《つくり方》

① 野菜はすべて8cm程度の長さのスティック状に切る。

② Aを混ぜ合わせてみそマヨソースを作る。

③ Bを混ぜ合わせて梅肉ソースを作る。

④ Cを混ぜ合わせてクリームチーズのソースを作る。

⑤ スティック野菜を盛り付け、A、B、Cのソースを添える。

※ 野菜はセロリーやオクラ、スナップエンドウなど季節に合わせて好みのものを。

スティック形にこだわらなければ、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、いも類でも。

【わさびマヨソース】マヨネーズ 大さじ2、わさびチューブ 1cm、醤油 小さじ1、レモン汁 小さじ1