

## 冬の温野菜サラダ カラフルディップ添え



### 栄養価(1人分)

エネルギー 187kcal、たんぱく質 6.5g  
脂質 13.1g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

ロマネスコ 80g 人参(黄、黒など) 30g 大根(赤、紫など) 30g  
カリフラワー(白・紫・オレンジ)各30g(計90g) スティックセニョール 30g

#### ◎ツナソース

◎ツナ缶 10g ◎マヨネーズ 15g  
◎酢 1g ◎トマトケチャップ 1g ◎こしょう 少々

#### ★カレー風味ホワイトソース

★小麦粉 小さじ1(3g) ★カレー粉 0.7g ★牛乳 80ml  
★バター(マーガリンでもOK) 3g ★塩 0.6g ★こしょう 少々

#### ◇ゴマソース

◇サラダ油 小さじ1(4g) ◇マヨネーズ 小さじ1(4g)  
◇しょうゆ 小さじ1(5g) ◇酢 小さじ1.5(7.5g) ◇砂糖 1g  
◇白ごま(いり) 3g ◇葱 2g ◇こしょう 少々

### 作り方

1. ロマネスコとカリフラワー、スティックセニョールは小房に分け、人参と大根は皮をむいて8cm長さのスティック状に切る。それぞれの野菜を耐熱皿に入れて水小さじ1をふってラップをかけ、電子レンジ(600w)で加熱し、ザルに入れて水気を切り冷ます。  
※加熱時間 ロマネスコ・カリフラワー 2分、スティックセニョール・人参 1分30秒
2. 1の野菜を皿に盛り付ける。
3. ディップを作り、小さい器に盛る。

#### ◎ツナソース

ボールにツナ缶、マヨネーズ、酢、トマトケチャップ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

#### ★カレー風味ホワイトソース

①耐熱容器に小麦粉、カレー粉、牛乳を入れ、ダマがなくなるまで泡だて器でよく混ぜ合わせ、ラップをかけないで電子レンジ(500w)で1分加熱する。  
泡立て器でよく混ぜ合わせ、再び電子レンジ(500w)でとろみがつくまで加熱する。

②とろみがついたら、バターと塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。

#### ◇ゴマソース

葱はみじん切りに切ってボールに入れ、サラダ油、マヨネーズ、酢、しょうゆ、砂糖、ゴマ、こしょう少々を加えてよく混ぜる。



栄養  
シ  
ポ  
報