

野菜のディップ〜時間が無いあなたへ〜

お手軽でしょう部門
奨励賞

材料（ 2人分）

ニンジン	1/4 本(50g)
ミニトマト	5 個(70g)
ブロッコリー	少量(50g)
アスパラガス	1 本(25g)
キュウリ	1/4 本(40g)
ウインナー	4 本(80g)
★ソース	
マヨネーズ	96g
ソース	18g
タラコ	20g
ツナ	20g
カラシ	5g
ペッパー	3g



作り方（調理時間 20 分）

1. 野菜を一口サイズに切る
2. ウインナー、ニンジン、ブロッコリー、アスパラガスを茹でる
3. 串に刺す
4. マヨネーズにそれぞれタラコ、ツナ、カラシ、ソースを混ぜて4種類のソースを作り、好みのソースに付けて食べる

お料理 PR、工夫した点

- ・ 普段料理をしている人なら、10分もあればできてしまうお手軽料理です。
- ・ ソースの種類を工夫しました。具材の色合いを考えたので、串に刺すときれいに見えます。
- ・ 次は様々な野菜を使ってみたいです。

食べてもらった家族、友だちの感想

初めて見た料理だったけど、色鮮やかでソースとの相性もよくて非常に美味しかったです。ソースはご飯にのせても美味しかったです。（母）