

温野菜

電子レンジを使うと、温野菜はカンタンに作れます。

【加熱時間の目安】（電子レンジ500W・食材150gあたり）

アスパラガス	★ブロッコリー	★かぼちゃ
2分	2分30秒	3分30秒
キャベツ	★れんこん	★にんじん
2分30秒	3分30秒	2分30秒

※ ★印の食材は、水大さじ1を加えしっかり密封して加熱してください。



豆腐を加えたヘルシーディップです

野菜をおいしく食べるソース

カレーマヨディップ

* * 材料(2人分) * *

マヨネーズ	大さじ1
もめん豆腐	10g
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々

作り方

① 材料を混ぜ合わせる。

