

→今月の【 簡単レシピ 】2021/12月更新

野菜＝鍋🍲での摂り方が多くなる季節ですが、たまにはちょっとオシャレな食べ方を試してみませんか？茹でた野菜をソースにつけて食べるだけの『野菜 de オードブル』を紹介します👈  
コロナ感染予防をしながら、家族や仲間と楽しいひと時を過ごせますように…🎄

# 簡単レシピ 『野菜 de オードブル♡』



【材料 2人分】

ごぼう	80g
レンコン	80g
ブロッコリー	60g
ラディッシュ	80g
甘ししとう	40g
マヨネーズ	25g
味噌	10g
酢	3g
ヨーグルト	20g
ケチャップ	10g
カレー粉	少々
黒こしょう	適量
ブルーチーズ	20g
無調整豆乳	30g
アンチヨビ	5g



※加熱したカマンベールチーズでチーズフォンデュとしても楽しめます。  
生クリームとアンチヨビ、ニンニクを加熱してパーニャカウダにしてもいいですね！



○栄養量(1人分) エネルギー242kcal 塩分1.3g

## 作り方

- ①ごぼう、レンコンは皮をむいて大きめに切り、好みで加減に茹でる。
  - ②ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
  - ③器に①、②、ラディッシュ、甘ししとうを盛付ける
- ※お好みで季節の野菜をプラスしましょう！
- ① マヨネーズ、味噌、酢を混ぜる
  - ② ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、黒こしょうを混ぜる
  - ③ 耐熱容器にブルーチーズを入れて電子レンジ600Wで20秒加熱し、柔らかくなったら無調整豆乳と細かくたたいたアンチヨビを加える

