

春野菜のディップソース ~ヨーグルトの酸味で春を味わう~



材料 (2人分)

春キャベツ 1/6個 (160g)	A	ヨーグルト	50g
スナップえんどう 4本		みそ	大さじ1/2
かぶ(葉つき) 1/2個 (70g)		白いりごま	大さじ1
にんじん 1/4本		白すりごま	大さじ1
プチトマト 4個		オリーブオイル	大さじ1
水 1/4カップ (50ml)		にんにく (すりおろし)	

作り方

- 1 キャベツは、大きめのざく切りにする。
スナップえんどうは、筋をとる。
かぶは、皮付きのまま4等分のくし形に、
葉は、4センチ長さに切る。
にんじんは、たて8等分に切る。
プチトマトは、ヘタをとり半分に切る。
- 2 ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせ、
ディップソースを作る。
- 3 フライパンに、キャベツ、スナップえんどう、かぶを並べ
水を入れる。ふたをし、中火にする。
沸いてきたら、3分間蒸し煮にする。
- 4 器に③の野菜とにんじん、トマトを盛り付け、②を添える。

※キャベツやかぶは、生のままでもおいしく味わえます。
グリーンアスパラガスや新じゃがいも、パプリカなども
おすすめです。