

# パプリカの温野菜スティック詰め

## ～梅おかかディップを添えて～

小椋 聡さん

- \*蒸すことで野菜の栄養を逃さず、甘みが引き立ちます。
- \*野菜のシャキシャキした食感を楽しめます。
- \*ディップに入っている梅干しの酸っぱさ、かつお節のうま味が食欲を掻き立てます。

(材料は2人分)

### 材 料

パプリカ	2個	<梅おかかディップ>	
大根	8cm	梅干し	6個
人参	8cm	マヨネーズ	大さじ6
キュウリ	8cm	かつお節	4g

1人分のエネルギー 320kcal  
食塩相当量 4.9g

### 作り方

- ①パプリカの上部1cmほどを切り、中の種とワタを取り除きます。
- ②大根、人参は皮をむき、1cm角の拍子切りにします。
- ③キュウリを1cm角の拍子切りにします。
- ④パプリカの中に②と③を差し込みます。
- ⑤④を10分蒸したら完成です。

### <梅おかかディップ>

- ⑥梅干しの種を取り、みじん切りにします。
- ⑦マヨネーズ、かつお節、⑥を混ぜ合わせます。



### 【管理栄養士からのコメント】

野菜が不足した時などに、つまみ感覚で食べられますね。カラフルな天然の色素は体の細胞の酸化を防いでくれます。ディップの梅干し(食塩が多め)とマヨネーズ(エネルギー多め)の量を調整すると良いでしょう。

