

2025年4月号

【料理名】スティック野菜 たらこマヨディップ



【主材料】

にんじん…… 1本  
パプリカ（赤・黄）……各 $\frac{1}{2}$ 個  
スナックえんどう…… 8本  
たらこ…… 20g  
マヨネーズ…… 50g

【作り方】

1. にんじんとパプリカは棒状に切る。スナックえんどうは筋をとって塩ゆでし、半分に割る。
2. たらこはほぐし、マヨネーズを混ぜる。びんに入れて①を詰める。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ = 200ml、1合 = 180ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。