

★おいしいディップで野菜を食べよう！★

1 ソイディップ

豆腐	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/3

- ① 耐熱容器に豆腐を入れ、なめらかにすりつぶし、砂糖、カレー粉を加えよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、下ゆでした野菜を並べ、①も一緒に温める。

※ 電子レンジを使用する場合は、600wで20秒くらい温める。



2 ホワイトディップ

とろけるチーズ	大さじ4
牛乳	大さじ3
片栗粉	小さじ1/2

- ① 耐熱容器に材料を入れる。フライパンに油をひき、下ゆでした野菜を並べ、①も一緒に温める。チーズが溶けたらよくかき混ぜる。

※ 電子レンジを使用する場合は、600wで20秒くらい温めよくかき混ぜる。

野菜を
たのしく
食べよう！

