

パール しあわせ 献立帳

温野菜の黒胡麻ソースがけ

● 材料 (2人分) ●

南瓜 (市販の 1/2 カットされた南瓜を一口大に 8等分) したもの	2 かけ	マヨネーズ	大さじ 1
カリフラワー	2 房	黒練り胡麻	小さじ 1/2
グリーンアスパラ	2 本	食塩	ひとつまみ
トマト (中)	1/3 個	プレーンヨーグルト (無糖)	大さじ 1

● 作り方 ●

- ① 南瓜は種とワタを取る。皮が気になる場合は取る。ラップもしくはポリ袋をして電子レンジに 5~6 分間かける。竹串が通る状態になったら食べやすい大きさに切り分ける。
- ② グリーンアスパラは下の固い部分を落として食べやすい大きさに、カリフラワーは小房に切り分ける。
- ③ 器にラップをして、グリーンアスパラとミニカリフラワーが柔らかくなるまで電子レンジにかける。
(量にもよるが、加熱時間は 2 分が目安)
- ④ トマトを等分にくし切りにする。
- ⑤ マヨネーズ、黒練り胡麻、食塩、プレーンヨーグルト (無糖) を混ぜ合わせたソースを器に盛り付けた野菜の上にかける。



南瓜の代わりにじゃが芋・さつまいも、カリフラワーの代わりにブロッコリー、グリーンアスパラの代わりに人参を使用できます。他にも蓮根・しめじ・とうもろこしを使用しても合います。この黒胡麻ソースは酸味が効いたさっぱりした味付けになっています。甘さが欲しい際にはお好みで砂糖を加えても美味しいソースになります。



● POINT ● 材料の大きさを揃えて切ることで、見た目がきれいになります。火が通りにくい野菜は、少し長めに電子レンジにかけて下さい。