

ふきみそディップ

ふきのとうの苦味とくるみの渋みとコクがおいしいディップです。野菜がすすみます。

材料（作りやすい分量）

ふきのとう	7~8個
みそ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	適量
くるみ	20g
春大根	適量
セロリ	適量
ニンジン	適量



作り方

①お好みでどちらかをお選びください

【香りや苦味を楽しみたい場合】

ふきのとうを半分に切り、水にさらしてあくを抜く。

【香りや苦味を抑えたい場合】

ふきのとうを茹でてから、水にさらしてあくを抜く。

② ①の水気を切り、細かく刻み、油で炒める。

③みそ・砂糖・みりんを入れ、弱火で練り混ぜながら煮詰め、冷ます。

④軽く炒ったくるみをすり鉢でする。③のふきみそをすり鉢に入れ、混ぜ合わせる。

⑤お好みの野菜をスティック状に切り、④のふきみそディップと共に盛り合わせる。

【エネルギー345kcal、タンパク質7.9g、塩分4.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)