

## 焼き野菜のタンドリーソース

スパイシーなカレー風味に酸味がマッチしたソースが野菜の甘味を引き立てます。季節の野菜でお召し上がりください。

### 材料（4人分）

じゃが芋 2個  
グリーンアスパラ 4本  
パプリカ（赤） 1個  
ズッキーニ 1本  
オリーブオイル 小さじ2

### 《タンドリーソース》

プレーンヨーグルト 大さじ3  
トマトケチャップ 小さじ1  
カレー粉 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
黒胡椒 少々  
マヨネーズ 小さじ2



### 作り方

- ① じゃが芋はよく洗って、皮ごとラップに包み、600Wの電子レンジで3分加熱し、食べやすい大きさに切る。ズッキーニは1cm厚の輪切りにする。アスパラガスはハカマをピーラーでそぎ、根元を落とし3~4cmに切る。パプリカはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。タンドリーソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①下準備した野菜をこんがり焼く
- ③ ②の野菜を器に盛り、ソースをかける。

### 一人分栄養価

エネルギー 115kcal      蛋白質 2.5g      塩分 0.5g