

*2種の豆腐ディップソース

<主な材料・2人分>

| | |
|-------|------|
| きゅうり | 1/2本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 黄パプリカ | 1/2個 |
| 人参 | 1/4本 |

A アンチョビディップ

| | |
|-----------|--------|
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| アンチョビペースト | 小さじ2 |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 1/2片 |
| あらびきこしょう | 少々 |

B 明太マヨディップ

| | |
|-------|------|
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| 明太子 | 1/2腹 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| レモン果汁 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |



<作り方>

- ① 耐熱容器に豆腐 200g を入れて、2枚重ねにしたキッチンペーパーで包み、500W の電子レンジで3分程加熱したのち、冷ましておく。
- ② ボウルに豆腐を入れて泡だて器でなめらかになるまでまぜる。半量を別のボウルに入れて分けておく。
- ③ 1つ目のボウルにAの材料を入れてよく混ぜて器に盛り、あらびきこしょうをふる。
- ④ 明太子の皮に切り込みを入れて中身をしごき出し、2つ目のボウルに入れて、他のBの材料も入れてよく混ぜて器に盛る。
- ⑤ きゅうり、人参、赤黄パプリカスティック状に切って器に盛り、ディップソースを添えたら完成。

エネルギー 197kcal 蛋白質 10.0g 塩分 1.6g