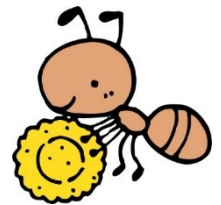




ステック野菜・味噌マヨネーズ



<材 料>

作り方

きゅうり 1本 人参 1/2本 大根1/4 本

☆ 味噌 大さじ1 マヨネーズ 大さじ4 砂糖 小さじ2 酢 小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは食べやすい長さに切って、縦に四等分にする。
- ② 人参は少し細めに、大根もきゅうりと長さを合わせてスティック状に切る。
- ③ ☆の材料を良く混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ ①②の野菜は冷蔵庫で良く冷やし、③のソースに付けていただく。



<ワンポイント>

保育所で人気のメニューです。

野菜のシャキシャキした歯ごたえとソースが合わさっておいしいですよ。

苦手な野菜につけてみて下さい！