

クラッカーやバケット、焼いた野菜につけたりと
アレンジいろいろ！
お好みでナッツを入れても美味しいです♪

ブロッコリーの ディップサラダ

材 料	分量(2人分)	切り方等
ブロッコリー	50g	小房分け 茎は5mm
にんにく	1/2片	皮をむく
白すりごま	小さじ1/2(1.5g)	調味料A
塩	0.5g	
白練りごま	大さじ1弱(14g)	
オリーブオイル	大さじ1強(14g)	
レモン汁	小さじ1/4(1.5g)	
こしょう	適量	

塩0.5gは、親指と人差し指の2本で
軽くつまんだ量が目安です。



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

- ①ブロッコリーを小房分けにする。茎は5mm幅に切る。にんにくは皮をむく。
- ②鍋に湯を沸かし①の野菜を茹でる。柔らかく茹でたらザルにあけ粗熱をとる。
- ③ブレンダーかミキサーに②と、調味料Aを入れ、なめらかになるまで回す。
- ④器に盛りつけ、上からこしょうをふる。
※ブレンダーやミキサーがない場合は、すり鉢などで代用ができます。