

温野菜の黒胡麻ソースがけ

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

お好きな野菜をたっぷり使用することができ、ヘルシーで美味しく仕上がります。

野菜次第でボリュームも出ますのでダイエットにも効果的です。

1人分 エネルギー82 kcal タンパク質 2.3g 塩分 0.2g

■ 材料（2人分） ■

南瓜（市販の1/2カットされた南瓜を一口大に8等分）	2かけ
カリフラワー	2房
グリーンアスパラ	2本
トマト（中）	1/3個
マヨネーズ	大さじ1
黒練り胡麻	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
プレーンヨーグルト（無糖）	大さじ1



■ 作り方 ■

- ① 南瓜は種とワタを取る。皮が気になる場合は取る。ラップもしくはポリ袋をして電子レンジに5~6分間かける。竹串が通る状態になったら食べやすい大きさに切り分ける。
- ② グリーンアスパラは下の固い部分を落として食べやすい大きさに、カリフラワーは小房に切り分ける。
- ③ 器にラップをして、グリーンアスパラとミニカリフラワーが柔らかくなるまで電子レンジにかける。（量にもよるが、加熱時間は2分が目安）
- ④ トマトを等分にくし切りにする。
- ⑤ マヨネーズ、黒練り胡麻、食塩、プレーンヨーグルト（無糖）を混ぜ合わせたソースを器に盛り付けた野菜の上にかける。

■ポイント■ 材料の大きさを揃えて切ることで、見た目がきれいになります。火が通りにくい野菜は、少し長めに電子レンジにかけて下さい。

■応用■ 南瓜の代わりにじゃが芋・さつまいも、カリフラワーの代わりにブロッコリー、グリーンアスパラの代わりに人参を使用できます。他にも蓮根・しめじ・とうもろこしを使用しても合います。この黒胡麻ソースは酸味が効いたさっぱりした味付けになっています。甘さが欲しい際にはお好みで砂糖を加えても美味しいソースになります。