

(株)ピー・アンド・エス No.12

薬局栄養士のキッチン



クリームチーズとの相性抜群♡

タラの芽野菜ディップ

「春の大人のお料理」として
食事から季節を感じられる
一品となっています♪

【1人あたりの栄養量】 エネルギー 63cal 食塩相当量0.5g
(タラの芽とソースのみ)



【材料 (2人分)】

- * タラの芽… 6本
- * お好きな野菜…適量
(写真では、はつか大根ときゅうりを添えています!)
- * クリームチーズ…大さじ2
- * 味噌…小さじ1
- * 牛乳…小さじ1
- * 砂糖…小さじ1
- * ブラックペッパー…少々

A



【作り方】

- ① タラの芽は根元の硬い部分を切り落とし、はかまの茶色い部分を取ります。
- ② 鍋にお湯をわかし、沸騰したら塩(分量外)を加えてタラの芽を入れ、2分程ゆでた後、水にさらしてザルに取り、水気を切っておきます。
- ③ お好きな野菜も準備します。
- ④ ボウルにAをすべて入れてダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ⑤ お皿に②と③を盛り付けて④を添えます。
タラの芽などの野菜を④のソースに少しつけて召し上がって下さい。

栄養士MEMO

タラの芽はアクが多いため、お浸しや和え物にする際は軽くゆでてから調理をしましょう!



クックパッドはじめました!
おすすめレシピ公開中です!



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます!みなさまからの
つくればお待ちしております🌻