

野菜のバーニャカウダ風ソース

<材料> 子ども4人分

ブロッコリー	1/2房	
だいこん	輪切り1cm	
きゅうり	1/2本	
パプリカ	1/2個	
A	マヨネーズ	大さじ1
	みそ	小さじ1/2
	牛乳	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1
にんにく	1/4かけ	

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房にし、茹でる。だいこん、きゅうり、パプリカはスティックに切る。
- ② にんにくは、すりおろす。
- ③ ②とAの調味料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ ①の野菜に、③のソースを付けて食べる。

※ 野菜は、旬の野菜やご家庭にある野菜を使って作ってください。