



# 野菜スティック～豆腐ディップ～



## 材料・下準備(3人分)

### お好みの野菜

きゅうり・だいこん・にんじん・パプリカ … 各60g程度  
：棒状に切る

### 豆腐ディップ

絹ごし豆腐 …………… 100g  
みそ …………… 大さじ1  
酢 …………… 小さじ1  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
チリパウダー・粗挽きこしょう・豆板醤 … お好みで

## Point

野菜スティックの  
ポリポリした食感と、  
豆腐で作ったディップ  
は相性◎です。

## 作り方

- ① 豆腐ディップは、豆腐をスプーンでつぶしながら調味料とよく混ぜる。
- ② 野菜に豆腐ディップを添える。

1人分 ※ 野菜は、きゅうり・だいこん・にんじん・パプリカ各20gで計算

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
83kcal	2.9g	1.8g	0.8g

