

# 温野菜のごまマヨディップ添え

ねりごま1：マヨネーズ1：みそ1でコク旨ディップがすぐできます。



できあがり

2人分

## 材料

ねりごま黒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
みそ	大さじ1
ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	中2個

## 作り方

- ① ねりごま黒、マヨネーズ、みそをよく混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでにする。じゃがいもは1cm幅の輪切りにし、水少々（分量外）をふってラップでくむ、500wのレンジで約3分間、火が通るまで加熱する。
- ③ 器に②を盛りつけ、①を添える。