



大豆とツナのディップ野菜添え

甘辛く煮た大豆や、豆のぱさぱさ感が苦手な方にこそ食べてほしい、口当たりの優しいディップです。

大豆の甘みやうま味はしっかり感じられますが、材料を明かさないと大豆と分からないかも。たっぷりの野菜と一緒にいただくと、栄養バランスも整います。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	207kcal
タンパク質	12.0 g
脂質	12.2 g
炭水化物	15.1 g
食塩相当量	1.5 g



材料 (4人分)

ツナ	1缶
タマネギ	1/4個
a) 水煮大豆	1袋(130g)
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
黒こしょう	少々
塩	小さじ1
紅芯大根	80g
アスパラガス	4本
ニンジン	1/4本
キュウリ	1本
フリルレタス	120g
プチトマト	8~12個

作り方

- ① タマネギは薄切りにし、分量外の塩少々を振ってしんなりさせる。しばらくしたら水で洗い、搾って水気を切る。
- ② フードプロセッサーにツナと①、a)を入れ、豆の形がなくなるまでよく混ぜる。途中で味を見て、塩で味を調える。さらに混ぜて、ふわふわのペースト状になったら器に盛る。
- ③ アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下の5cmくらいをピーラーでむく。熱湯でさっとゆでてから冷水につけ、3等分に切る。
- ④ 紅芯大根は輪切り、ニンジンとキュウリはスティック状に切る。
- ⑤ 野菜を器に盛り、②に黒コショウをかけてから、野菜に添える。

利恵先生からのワンポイント

- ★どんな野菜にでも合います。クラッカーやパンに塗って食べてもOK。
- ★しっかり混ぜると、空気を含んでふわっとしたペーストになります。口当たりが良くなるので、時間をかけて丁寧に混ぜましょう。
- ★大豆の代わりに、甘くない黒豆や小豆を煮たもので作ると、ほんのり紫色の変わりディップができます。サラダ用のミックスビーンズもお勧めです。
- ★ゆでたブロッコリーとあえたり、とろけるチーズと一緒にのせてトーストしたりと、いろいろなアレンジができます。

使用したMOA自然食品

ホワイトミート (まぐろ油漬)
／大豆水煮／瑞雲純米酢まる
やか／マヨネーズ／黒こしょう
／塩・海っ子



オンライン
ショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」を motto に、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>