

2023年4月25日

みなさん こんにちは～😊

まとめて投稿ふたび申し訳ございません！！！！

前回に続き、お野菜たっぷりでお届けします。

今回はレンジでチンした野菜にソースをかけるだけのレシピです。

このソースはヨーグルトを使いますが、ニンニクを入れることでパーニャカウダみたいになっておいしいですよ～☆彡

使ったお野菜の「のらぼう菜」は松山さんのお野菜です😊最高！

大根は武田ファミリーファームさんのです😊最高！



のらぼう菜は西洋なばなとも言われ、クセがなく苦味もないので食べやすい野菜です。薬膳で菜の花は血の滞りを除く作用に優れているとされ、婦人科系の腫れ物やできものに効果的。

色々なお野菜をあたたかく火をとおして食べることで温活にもなります。

ぜひお試しくださいね。

温野菜のヨーグルトソース

●材料

ブロッコリー 300g
人参 80g
大根 130g
のらぼう菜 150g (松山さんの野菜)
水切りヨーグルト 大さじ3
マヨネーズ 大さじ3
にんにく (チューブでOK) 小さじ1
塩、こしょう 少々

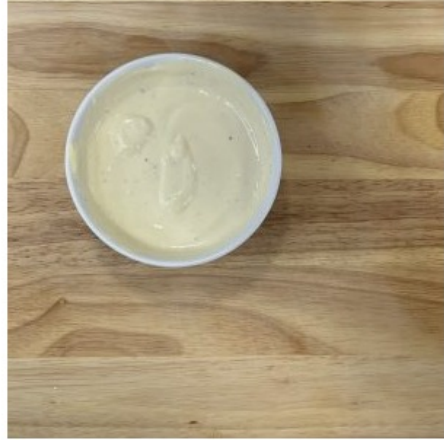


●作り方

①ブロッコリー、人参、大根はラップをしてレンジで3分、のらぼう菜は2分加熱する。



②ヨーグルト、マヨネーズ、にんにくを混ぜ合わせ塩、こしょうで味を整えソースを作っておく。



③①を食べやすい大きさに切り器に盛り付け②のソースをかけて出来上がり！

