

Happy Holidays

### オニオンチーズディップ (4人分)

- ・玉ねぎ(薄スライス) 100g  
→塩もみ後、水けをきる
- ・クリームチーズ 100g
- ・ツナ油漬缶(油をきる) 70g
- ・マヨネーズ 大1(12g)
- ・黒コショウ 少々

まぜる

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー153kcal たんぱく質5.2g

炭水化物2.7g 脂質14.3g 食塩相当量0.5g

1人あたりの  
野菜摂取量は  
合計105g!

### 春菊ジェノバディップ (4人分)

- ・春菊(生) 60g
  - ・くるみ(素焼) 25g
  - ・オリーブ油 70g
  - ・おろしにんにく 5g
  - ・粉チーズ 15g
- フードプロセッサーで  
かくはん  
**攪拌**

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー222kcal たんぱく質3.0g

炭水化物1.7g 脂質23.0g 食塩相当量0.2g

### さっぱりトマトディップ (4人分)

- ・トマト(1cm角) 150g
  - ・玉ねぎ(みじん切) 100g  
→塩もみ後、水けをきる
  - ・オリーブ油 大1(12g)
  - ・おろしにんにく 4g
  - ・塩 0.5g
  - ・黒コショウ 少々
- まぜる**

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー44kcal たんぱく質0.3g

炭水化物4.1g 脂質3.1g 食塩相当量0.2g

まぜるだけ!

# 野菜たっぷり 3種のディップ

サラダと和えても◎

パスタやポテトにも◎

