

いろいろな野菜をゆでてみよう

# 温野菜の オーロラソースがけ



## ■材料 (1人分のめやす)

- ・かぶ 60g
- ・にんじん 20g
- ・アスパラガス 40g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1

## ■作り方

1. かぶの皮をむき、4等分のくし形切りにする。にんじんは5mmはばの輪切りにする。アスパラガスは3等分の長さに切る。
2. かぶとにんじんをなべに入れ、3分間ほどゆでて、アスパラガスを加えてさらに1分間ほどゆでる。

3. マヨネーズと、ケチャップを混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
4. ゆで野菜をいれどりよく盛りつけ、オーロラソースをかける。