

[捨てるなんてモッタイナイ!] キャベツの芯のヘルシーディップ



エコ・クッキング・ポイント

- キャベツの芯には、葉の2倍のカリウム、カルシウムなどが含まれています。捨てるなんてもったいない！食べてごみ削減。

ごみ
減量

材料 (2人分)

キャベツの芯 …………… 125g
(中玉 1/2 個分)
*底の中央の飛び出した芯の部分も、汚れを除いて使います。
〈調味料〉
マヨネーズ …………… 大さじ 3 位
(お好みで多くても)
白すりゴマ …………… 大さじ 1
*「白いすりごま」をフライパンの弱火で加熱し、フードプロセッサーにかけると香ばしい！
ゴマ油 …………… 大さじ 1
*サラダ油、オリーブオイルなどお好みで
薄口しょう油 …………… 小さじ 1
レモン汁 (酢) …………… 小さじ 1
削りガツオ …………… 大さじ 1
塩・コショウ …………… 適量

作り方

- ① ざく切りにしたキャベツの芯をフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- ② ①のキャベツの芯が細かいみじん切りになったら、マヨネーズなどの調味料をすべて入れ、更に攪拌し、最後に味を調えて、できあがり。

つくってみました!

冷蔵庫で冷やして、冷ややっこや生野菜にかけていただきました。
居酒屋の味のよう。
オイルを抜いたり、酢を減らせば、離乳食としてもよいと思います。