

orange

## にんじんディップ

- ・ にんじんディップ
- ・ ほうれん草ソース
- ・ チーズ
- ・ のり
- ・ マヨネーズ
- ・ ケチャップ



### にんじんディップレシピ

#### ● 材料 (ジャム瓶1瓶分)

- ・ 人参 140g
- ・ 水 100cc
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ クミンパウダー 2振り
- ・ 塩 ひとつまみ

#### ● 作り方

- ① 人参は火が通りやすいように2、3ミリ程度のイチョウ切りにする
- ② 熱したオリーブ油の中にクミンパウダーを入れ、ひとまぜしたら人参と塩を加え炒める
- ③ 1分程度炒めたら水を加えて火が通る程度まで煮る
- ④ 火が通ったら余熱を取ってからフードプロセッサー又はミキサーにかけ、滑らかにする

#### ● ひとこと

お子様のお口に合わないときはマヨネーズを混ぜてみてください。

野菜のペーストは食べる前にトーストするのがおすすめですが写真を撮るのは焼く前の方が鮮やかです。

\*ハッシュタグをつけて twitter、Instagram に投稿しよう！ #おうちこらぼらぼ #AbstractButter

\*このプログラムは、2018年に当センターで実施した益永梢子ワークショップ「Abstract Butter」を、家で楽しめるようにアレンジしたものです。  
SNSに投稿された様子は作家や当センターの広報資料として使用する場合があります。

©2020 益永梢子 × 水戸芸術館現代美術センター