

このレシピで
野菜が **130g**
とれます♪

ここがスゴイ！！



インドネシア料理

～野菜のディップソース～

ガドガド

材料(1人分)

お女子みの野菜

- 例) ・ミニトマト 4つ (50g)
- ・レタス (40g)
- ・冷凍カボチャ2個 (50g)

他には、キュウリ、キャベツ、お肉にするサラダキチンカをおススメです！



ガドガドソース

- ・カレールー 中辛 ひとかけ分
- ・ポテッツクリーム 大さじ 1/2
- ・ケチャップ 小さじ 1
- ・水 1/2 カップ

無糖のポテッツバターは砂糖を加えてね(๑_๑)



ソースの作り方

1. 耐熱容器にソースの材量を入れて電子レンジで加熱する。(600wで1分)
2. 一旦取り出してよくかき混ぜてルウを溶かしてから、もう一度電子レンジで加熱し(600wで30秒)軽くかき混ぜる。