

3種のディップ

ココマヨネーズに混ぜるだけ！

みそ ディップ



糖質 2.4g (総量)

〈材料〉 作りやすい分量

ココマヨネーズ……………大さじ3
みそ……………小さじ2

〈作り方〉

ココマヨネーズにみそを加えて混ぜる。

*チリソースや七味とうがらしを加えても
美味しいです。

糖質 2.4g (総量)

〈材料〉 作りやすい分量

ココマヨネーズ……………大さじ3
コチュジャン……………小さじ2

〈作り方〉

ココマヨネーズにコチュジャンを
加えて混ぜる。

コチュジャン ディップ



糖質 1.1g (総量)

〈材料〉 作りやすい分量

完熟アボカド……………1/2個
レモン汁……………少々
ココマヨネーズ……………大さじ1
黒こしょう……………少々

〈作り方〉

アボカドはマッシュする。ココマヨ
ネーズ、レモン汁を加え、黒こしょ
うで味をととのえる。

アボカド ディップ



ココマヨネーズ

脂質が多いマヨネーズも
ココナッツオイル 100%で大安心！

糖質 2.2g (総量)

〈材料〉 作りやすい分量

卵……………1個
レモン汁……………大さじ1～1.5
酢……………小さじ1
マスタード……………少々
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ココナッツシュガー……………小さじ1/2
ココナッツオイル(無臭)……………150ml

〈作り方〉

- 1 ココナッツオイル以外のすべての材料
をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
……………
- 2 溶かしたココナッツオイルを少しずつ
たらしながら、フードプロセッサーま
たはブレンダーでかくはんする。
……………
- 3 材料がよく混ざりあったら完成。



one point

◆卵は必ず室温に戻してから
ご使用ください。冷たい状態
ですと、材料が固まりにくい
ことがあります。

◆ココマヨネーズは冷蔵庫に
入れると固くなるので、室温
に戻してからお召しあがり
下さい。



*生卵を使用しているため、必ず冷蔵保存。1～2日中に食べきるようにして下さい。