

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

バーニャカウダ

材料 1～2人分

アスパラ	2本
パプリカ（赤）	1／4個
パプリカ（黄）	1／4個
ブロッコリー	50g
ソーセージ	2本
バケット（スライス）	3枚

<ソース>

にんにく	5片
アンチョビ	5切
オリーブオイル	1／2カップ
牛乳	1.5カップ
ピザ用チーズ	10g
塩	少々
ブラックペッパー	少々

【作り方】

- ① 牛乳を200cc入れた鍋に皮をむいたにんにくを加え、弱火で15～20分煮る。
※牛乳は臭み消しの為、使用後はソースに加えない
- ② 茹で上がったにんにくは汁気をきってみじん切りにする。
- ③ アンチョビを②に加え、さらにみじん切りにし、全体を混ぜ合わせる。
※フードプロセッサーを使用すれば滑らかアップ！！
- ④ ③にオリーブオイルを加えて火にかけ、塩こしょう、牛乳100cc、ピザ用チーズで味を整えたらソースの出来上がり。
- ⑤ アスパラ、ブロッコリー、ソーセージは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ⑥ パプリカ、バケットは食べやすい大きさに切る。
- ⑦ きれいに盛り付けたら出来上がり♪



今流行のバーニャカウダが自宅で簡単に出来ます。ソースさえ作ってしまえば、冷蔵庫に残っている野菜がオシャレな一品に早変わり♪

野菜が不足している方には特にオススメです。

お子様のお誕生日会から女子会まで様々なシチュエーションで是非作ってみて下さい。

アンチョビの魚臭さが気になる方は、生クリームやチーズをプラスするとクリーミーなソースに仕上がります。

