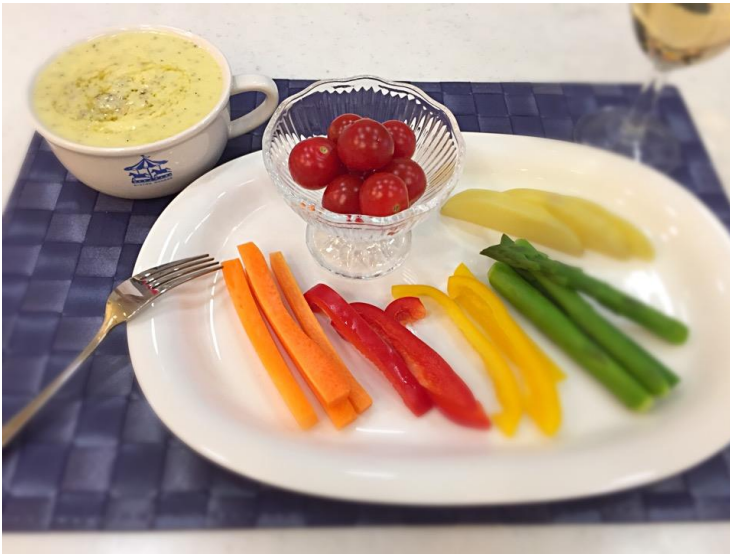


g-max cooking no.27 バーニャカウダ



「バーニャ」・・・ソース
「カウダ」・・・熱い
という意味だそうです。野菜にはもちろん、パスタと和えても美味しいですよ♪

【材料】

- ・季節の野菜
(赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、にんじん、じゃがいも、ミニトマトなどお好みで)
- ・生クリーム 1カップ
- ・オリーブオイル 100cc
- ・塩 適量
- ・ブラックペッパー 適量
- ・アンチョビ 1缶(30~40g)
- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪 1本
(鷹の爪は入れなくてもOK)
- ・白だし 小さじ1

【作り方】

- ① 野菜はスティック状に切る。じゃがいもやアスパラガスなど、下茹での必要な野菜は茹でる。
- ② にんにく、アンチョビはみじん切りにする。
- ③ ミニポットに、オリーブオイル、みじん切りにしたにんにくとアンチョビ、鷹の爪を半分に折って入れて火力「強」にセットする。
★にんにくが焦げないように気をつけましょう。
- ④ ぐつぐつしてきたら、鷹の爪を取り出し、生クリームを加える。強火のまま混ぜる。
- ⑤ よく混ぜたら火力を「2~3」に下げて、塩、ブラックペッパー、白だしを加えて味を整える。
- ⑥ 耐熱容器に移すか、バーニャカウダ用のバーナーがあればそちらに入れて、野菜を盛り付けてどうぞ♪

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo