

野菜不足の解消に!

# 冬野菜のリボンサラダ 「バーミヤカウダ」添え

## 【材料 4人分】

大根	1/4本(300g)	人参	1/2本(80g)	黄色パプリカ	1/4個	赤色パプリカ	1/4個	水菜	1/4束(35g)	アンチョビ	15g
										オリーブオイル	50g
										すりおろしにんにく	大さじ1
										牛乳	70cc
										レモン汁	小さじ1

1人分  
栄養量

・エネルギー 167kcal  
・たんぱく質 2.6g

・脂 質 13.6g  
・塩 分 0.7g



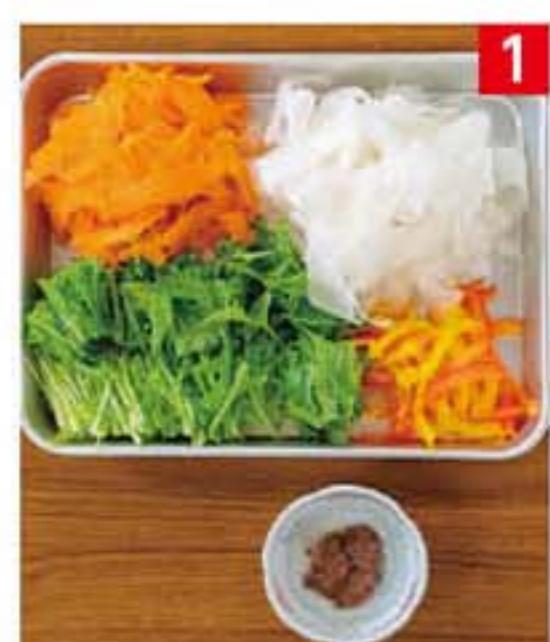
★ここがポイント  
すりおろしにんにくは焦げやすいので、必ず火を止めてから牛乳を加えてください。

一度火を止め、牛乳を加えてよく混ぜます。



4

大根と人参は皮を剥き、パリでリボン状にします。パリカはスライサーなどで薄く切れます。水菜は4センチ長さに切ります。水菜は4センチは油を軽く切り、包丁で細かく刻みます。



1

再び中火にかけ、牛乳が沸くまで混ぜながら煮ます。



5

小めのフライパンか小鍋にオリーブオイル、すりおろしにんにく、1のアンチョビを入れます。加熱前に軽く混ぜ合わせます。



2

なめらかに仕上げるため、をハンドミキサーにかけます。これでバーミヤカウダの完成です。  
彩りよく盛り付けた野菜に、たっぷりかけてお召し上がりください。



6

中火にかけ、オリーブオイルが煮立つたら弱火にして2分くらい加熱します。  
★ここがポイント  
焦がさないように、ゴムべらで常に混ぜながら行いましょう。



3