

野菜不足の解消に！

冬野菜のリボンサラダ 「バーニャカウダ」添え

【材料 4人分】

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

1人分 栄養量

• エネルギー	167kcal	• 脂 質	13.6g
• たんぱく質	2.6g	• 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。



再び中火にかけ、牛乳が沸くまで混ぜながら煮ます。



なめらかに仕上げるため、**5**をハンドミキサーにかけます。これでバーニャカウダの完成です。
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。



大根と人参は皮を剥きピーラーでリボン状にします。パプリカはスライサーなどで薄く切ります。水菜は4センチ長さに切ります。アンチョビは油を軽く切り、包丁で細かく刻みます。



小さ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。



★ここがポイント
焦がさないように、ゴムベラで常に混ぜながら行いましょう。



中火にかけ、オリーブオイルが煮立ったら弱火にして2分くらい加熱します。