

バーニャカウダー

材料 2人前

- * にんにく 4かけ
- * オリーブ油 100cc
- * アンチョビ 3枚
- * 牛乳 200cc
- * 生クリーム 50cc
- * バター 10g

作り方

- ・ 鍋に牛乳とにんにくを入れ沸騰させないようにしながら、柔らかくなるまで茹でる。
- ・ 別の鍋にオリーブ油を温めて取り出したにんにくを入れ、フォークなどで潰します。
- ・ 焦がさないようにかき混ぜながらアンチョビとバターを加え、ペースト状になったら生クリームを加える。
- ・ 温まったら出来上がり

付け合せ野菜

大根・ピーマン・オクラ・きゅうり・キャベツ・
とまと・人参・甘とう
ブロッコリー・ジャガイモ・玉ねぎ・かぶ・
アスパラ etc.....
好みの野菜を使って、生野菜・温野菜
でお召し上がりください



MEMO