



だいとう キラキラ大東

やさい レツツ♪野菜 クッキング

バーニャカウダ

いつものサラダに飽きたら、
冷蔵庫に残っているあまり野菜
で、バーニャカウダにしてみるの
は、いかがでしょうか。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ ブロッコリー… 2分の1株
- ・ にんじん… 1本
- ・ かぼちゃ… 8分の1個

★ドレッシング★

- ・ にんにく… 3かけ
- ・ オリーブ油… 大きじ 1半
- ・ 酢… 少々
- ・ アンチョビ… 1尾
- ・ 塩… 少々

つく かた 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは厚めのいちよう切り、かぼちゃはくし形の薄切りにする。
- ② ①はそれぞれ食べやすい固さにゆでておく。
- ③ にんにくは、まるごと水からゆでて、粗熱をとる。
- ④ ③とドレッシングの調味料をあえ、ミキサーにかけ、加熱する。
- ⑤ ②と④のどちらもほんのり温かい状態で食べる直前にあえて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：138キロカロリー
たんぱく質：3.8グラム
脂肪：6.8グラム
塩分：0.8グラム