

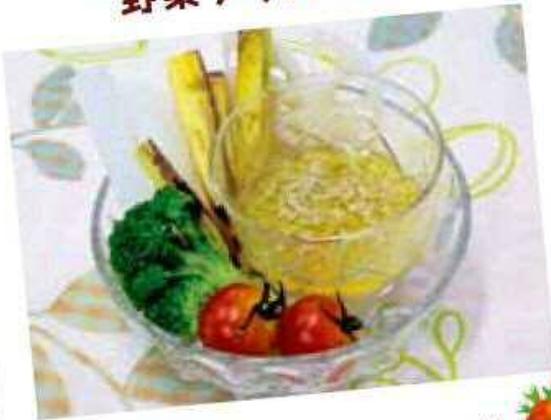


# 広報 **おまえざき** 掲載レシピ



2018年10月号

普段の食事に  
“野菜プラス1皿”



秋野菜のバーニャカウダ



## 材料(4人分)

アンチョビ ..... 3枚  
にんにく ..... 1かけ  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
生クリーム ..... 100cc  
かたくり粉 ..... 小さじ1/2  
塩コショウ ..... 少々  
お好みの野菜

▶ 1人分 = 139kcal

- 1 アンチョビはたたいて細かくする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋を中火にかけ、オリーブ油を熱し、にんにくを焦がさないように炒める。香りが出たら、アンチョビを加えて軽く炒める。
- 3 2に生クリームを加えて混ぜる。
- 4 同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。塩コショウで味を調べ、器に入れる。
- 5 カットした野菜をソースにディップして食べる。