

根菜とアンチョビソース

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<148Kcal>

🌿 材料 (2人分)



れんこん 100g

さといも 2個

大根 100g

ごぼう 80g

にんじん 80g

パセリ 大さじ1/2

【A】

アンチョビ 2枚

にんにく 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1

🌿 作り方

- 1.れんこん、さといも、大根、にんじんは皮をむく。ごぼうはたわしでしっかり洗う。
- 2.1の野菜を一口大の乱切りにする。アンチョビ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 3.【A】を鍋に入れて火にかけ弱火でにんにく、アンチョビの香りが出てきたらパセリのみじん切りを加えて火を止める。
- 4.別の鍋に一口大に切った野菜と水50ccを入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、野菜が柔らかくなったことを確認してから火を止めてザルに上げる。(約12~15分)
- 5.4の野菜を3で和えて器に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆野菜は大きさをそろえて切る。
- ◆にんにく、アンチョビは焦がさないように注意する。