

バーニャカウダ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<175g>

🌿 材料 (2人分)



アスパラガス	2本
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
カリフラワー	1/3株
セロリ	60g
じゃがいも	1個
水	50cc
【A】	
にんにく	15g
オリーブオイル	60cc
アンチョビ	10g
牛乳	50cc

🌿 作り方

- 1.アスパラガスは下の硬い部分を切り、4~5cm長さにカットする。パプリカは種と白いわたの部分を取り除き、乱切りにする。カリフラワーは子房にわける。セロリは筋をとり、4cm長さに切り、じゃがいもは皮つきのまま一口大に切る。
- 2.鍋に、じゃがいも、カリフラワー、セロリ、パプリカ、アスパラガス、水50ccの順に入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで茹でる。(アスパラガス、パプリカは約2分、セロリは約3分、カリフラワーは約5~6分、じゃがいもは約10分→竹串などで硬さを確認しましょう。)茹であがった野菜はザルに上げる。
- 3.【A】を作る。にんにくは縦半分カットして芯の部分を取る。鍋ににんにくと牛乳を入れてフタをして中火にかけ蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にしてにんにくが柔らかくなるまで煮る(約2分)
- 4.3に分量のオリーブオイルを入れて弱火で5分、アンチョビを入れて2~3分煮て、ミキサーにかける。
- 5.器に温野菜を彩りよく盛りつけ、別の器にソースを注ぐ。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.1gにおさえています。
- ◆にんにくはフォークで押してつぶれるくらいまで柔らかく煮る。
- ◆それぞれの野菜の硬さを見ながら茹でる。
- ◆ビタクラフトならではの優れた保水性により、少ない分量のソースでもフタをして調理することで焦がすことなく調理することができる。
- ◆野菜をひとつの鍋で無水調理することで手間なく簡単に温野菜を作ることができる。