

このレシピで  
野菜が **140g**  
とれます♪

ここがスゴイ！！



簡単オシャレな

# バーニャカウダ

## 材料 (1人分)

### ☆お好み野菜

- 例) ・きゅうり
- ・パプリカ
- ・にんじん
- ・ミニトマト

旬の野菜や  
冷凍野菜など、  
お好きなものでどうぞ♡

### ☆バーニャソース

- ・イワシの水煮缶 1/4缶 (20g)
- ・ニンニク(チューブ) 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・生クリーム(または牛乳) 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・黒こしょう 少々

生野菜は、  
両手いっぱい量が  
約120gです!

アンチョビの代わりに  
お手頃価格の水煮缶で!  
サバでもOKじ\*

## 作り方

1. お好み野菜を用意し、スティック状に切る。  
にんじんやアスパラ、ブロッコリーを使うときは、さっと茹でる。
2. イワシ缶は水を切って、フォークで細かくほぐしておく。
3. 小鍋にニンニクを入れ、オリーブオイルを加えてから火を付ける。  
弱火でゆっくりニンニクを温める。
4. ニンニクがパチパチと音を立ててきたら、イワシを入れてゆっくり混ぜる。
5. 生クリーム(または牛乳)を加え、しっかり混ぜ合わせる。
6. 塩、黒こしょうで味をととのえて、バーニャソースの完成。
7. 野菜を付けて、召し上がれ!

