

旬のお野菜を使ったバーニャカウダ



♡ 材料 100cc容器6個分

バーニャカウダソース	旬のお野菜(例)
アンチョビ・90g	大根
生クリーム・225g	黒大根
オリーブオイル・115g	ゴールドンビーツ
にんにく・1ヶ	うずまきビーツ
牛乳・80cc	紅しぐれ大根
	ハート、星 きゅうり
	ラディッキオ・プレコーチェ
	カレイド・スコープ
	ハス芋 などなど

♡ 作り方

- ① にんにく1ヶをすりおろし80ccの牛乳と一緒に火にかけて煮詰める
- ② ①の粗熱がとれたところでアンチョビ、生クリーム、オリーブオイルと一緒にミキサーにかける
- ③ 旬の野菜を適当な大きさに切り、器に盛り付け、ソースを器に入れ添える

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：鈴木敏明

バーニャカウダソースさえあれば、その時人に必要な栄養をたっぷり含んだ旬のお野菜をたくさん楽しめます♪