

JAみねのぶ アスパラガスレシピ

バーニャカウダソース



❖材料（2人分）

- ・アンチョビ 2枚
- ・オリーブ油 15g
- ・にんにく 1/2かけ（チューブ小さじ1）
- ・牛乳 40g
- ・片栗粉 1g
- ・塩こしょう 適量

❖作り方

- 1.アンチョビを細かくたたく。
- 2.鍋を中火にかけ、オリーブ油を熱する。※はねやすいので注意！
にんにくを焦がさないように炒め、香りが出たら、①を加え軽く炒める。
- 3.②に、牛乳を加え、片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
塩こしょうで味を調えたらできあがり。

❖栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
159	1.4	16.5	4.3	1.0

レシピ監修：坂本星美