野菜をモリモリ
食べられます！！

# 蒸し野菜のバーニャカウダ

一口メモ～　バーニャカウダとはバーニャ（ソース）カウダ（熱い）という意味のイタリアのソースです。

＊材料＊　二人分

＜バーニャカウダ＞
- 塩辛　大さじ２杯
- 玉葱　小１個
- ニンニク　１片
- オリーブ油　小さじ１杯
- バター　１０ｇ
- 黒コショウ　少々

＜蒸し野菜＞
- 白菜　２枚
- 人参　１/２本
- ジャガイモ　１個
- ブロッコリー1/３株
- 水　５０ｃｃ
- 料理酒　大さじ１杯

＊　作り方＊

１・玉葱、ニンニク、塩辛をみじん切りにする。
２・フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れて中火で炒める。
３・玉葱を加え透明になるまで炒め水分を飛ばし、塩辛を加えてさらに炒める。
４・水分が飛んだら火を止めバターと黒コショウを加えて混ぜる。
５・耐熱容器に食べやすく切った野菜を並べ水５０ｃｃと料理酒をかけて
　ラップをして６００ｗで５分加熱する。
６・野菜を器に盛り温めた４のソースをからめて召し上がれ♪

延山会　西成病院２０１０.１１