副食

春野菜のバーニャカウダ

［1人分］ エネルギー：290kcal　塩分：0.45g

材料［1人分］

- オイルサーディン：2～3枚
- くるみ：10g
- オリーブオイル：大さじ2
- にんにく（みじん切り）：1片（10g）
- 豆乳：100cc
- 塩麹：30g
- 米粉：小さじ1
- 水：小さじ1
- お好みの春野菜：適量

※エネルギー290kcalは、できあがりの分です。

作り方

1
オイルサーディン、くるみは細かくたたきます。

2
鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、焦がさないように炒めます。香りが出たら"1"を加えて軽く炒めます。

3
豆乳、塩麹を加えてひと煮立ちさせ、水で溶いた米粉でとろみをつけます。

［ワンポイントアドバイス］

- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
  「塩麹」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/283