

副食

## 塩麴バーニャカウダソース

[1人分] エネルギー：517kcal 塩分：6.7g



### 材料 [1人分]

- 塩麴：大さじ2
- にんにく(チューブでも可)：大さじ3
- オイルサーディン：4~5枚くらい
- オリーブオイル：大さじ3

※エネルギー517kcalは、できあがりの分です。

### 作り方

1

全部をミキサー・フードプロセッサーで混ぜます。

#### [ワンポイントアドバイス]

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>
- 粗挽きコショウを入れても美味しいです。
- オイルサーディンはアンチョビより塩辛くないので量を入れられ、旨味が強くなります。お好みで量を調節してください。
- アンチョビペーストを使用する場合は大さじ1で、塩麴も大さじ1にしてください。