

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
- 塩麴：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、塩麴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>