

パーニャカウダー



《パーニャカウダーソース》

🕒 調理時間 15分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 1.0L

【材料】4人分

にんにく	3かけ
牛乳	50cc
オリーブオイル	120cc
アンチョビ	25g

《温野菜》

🕒 調理時間 10分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 3.0L

【材料】4人分

かぶ	1個
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ブロッコリー	1/2株
アスパラガス	4本

🍳 調理手順 【パーニャカウダーソース】

1. ビタクラフトの鍋に芯を取り除いたにんにくと牛乳を入れて軽く煮る。
そのあと、にんにくは取り出し、牛乳は捨て、鍋を洗う。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを加え、フタをして弱火で5分煮る。
仕上げにアンチョビを加え、少し煮溶けたら火からはずしミキサーにかける。

🍳 調理手順 【温野菜】

1. かぶ、パプリカは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし半分に切る。
2. ビタクラフトの鍋に (1) の野菜と水50cc (分量外) を入れてフタをし、中火で加熱する。
蒸気が上がれば弱火にして約4分加熱し、ザルに上げる。