

ビタクラフトと 暮らす春の一日。

春の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Spring, 2012

春

野菜たっぷりバーニャパスタ

 野菜 一人あたり 127g ① 所要時間 20分

材料 <4人分>

ブロッコリー…1/3株 アスパラガス…8本
空豆…20粒 いんげん…12本
ヤングコーン…8本 スパゲッティ…320g
塩…少々 茹で汁…50cc
ブラックペッパー…適量

<バーニャブレイダ>

にんにく…1/2個 牛乳…100cc
アンチョビ…4枚

作り方

1. ブロッコリーは子房に分ける。アスパラガスは下の硬い部分を切り、皮はピーラーで所々むき4cm長さに切る。空豆はさやから取り出す。
2. ビタクラフト鍋に全ての野菜、水50ccを入れフタをして中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして野菜の硬さをみながら、柔らかくなった順番にザルに上げる。
3. <バーニャブレイダ>を作る。ビタクラフト鍋ににんにく、牛乳、アンチョビを入れてフタをして中火で加熱して蒸気が上がれば弱火にしてにんにくが柔らかくなるまで煮る。(約10分) そのあと、ミキサーにかける。
4. パスタを茹でる。ビタクラフト鍋にたっぷりの湯を沸かし、少量の塩、スパゲッティを入れて箸で混ぜ再沸騰したらフタをして火を止めてメーカーの指定時間おく。
5. [4]のスパゲッティをザルに上げ[2]の野菜と[3]のソース、茹で汁をからめてブラックペッパーで味をととのえ器に盛りつける。

