

# バーニャカウダ風野菜の包み蒸し



## 材料 【2人分】

大根	100g
かぶ	1個 (80g)
パプリカ	1/4個 (40g)
ブロッコリー	1/4個 (75g)
アンチョビ	2尾 (10g)
にんにく	1/2片 (3g)
A オリーブ油	大さじ1.5
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
白ワイン	小さじ2



<1人分の栄養価>  
エネルギー 142 kcal



塩分 0.8g

1人分の野菜量 149g

## 作り方

- 1) 大根は5cm長さ、厚さ5mm程度に切る。かぶは1cm厚さの半月切りにする。パプリカは5mm幅の薄切り、ブロッコリーは一口大に切る。
- 2) アンチョビ・にんにくはみじん切りにする。
- 3) 鍋にオリーブ油とアンチョビ・にんにくを入れてから中火にかけ、フツフツとしてよい香りがするまで加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- 4) クッキングシートに野菜をのせて白ワインと3) をかけ、キャンディー状に包む。
- 5) 700Wの電子レンジで加熱する（1個：2分30秒、2個：3分30秒）。



## Cooking Point

- ・ かぶは火が通りやすいので、大根より厚めに切りましょう。
- ・ ホタテやえびを入れても美味しいです。
- ・ 蒸し野菜が電子レンジを使って簡単にできます。

対象：子どもから  
ご年配の方まで