



## 彩りのよい食材とソースで華やかに バーニャカウダランチ

蒸した魚介やソーセージ、生野菜をバーニャカウダ、サルサ、ガーリックの3色ソースでいただくランチ。調理の手間が少ない割に見栄えのよいメニューです。石物風食器が食材の色合いを引き立ててくれます。

1. 魚介と生野菜 (D258ISM)
2. ピラフ (A78IWD)
3. バーニャカウダソース (G78SPW)
4. サルサソース (G78IWC)
5. ガーリックマヨネーズソース (G78SYW)
6. パンプキンスープ (G122DBN)

### 1. 魚介と生野菜 (D258ISM)

【材料】：1人分

紅芯大根	5g
にんじん	10g
ブロッコリー	25g
フェンネル	3g
ハーブソーセージ	25g
えび	15g
ホタテ貝柱	20g

【作り方】

えび・ホタテ貝柱は、酒やワインを少々振り、他の材料と一緒に蒸す。

### 2. ピラフ (A78IWD)

【材料】：1人分

米	1合
サーモン	10g
いんげん	適量
パプリカ(赤・黄)	適量
コーン	適量
コンソメ	適量
バター	適量
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①サーモン、いんげん、パプリカを好みの大きさに切る。
- ②炊飯器に米と①、コーン、コンソメを入れ、水加減はお釜の1合の線より少し下(少なめ)にして炊く。
- ③炊きあがったらバターを入れて、切るように混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

## 3. バーニャカウダソース (G78SPW)

【材料】：1人分

アンチョビ	6~7枚
にんにく	小さじ1/2
オリーブ油	50ml
粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

材料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(500W)に30秒かけ、全体を混ぜる。

## 4. サルサソース (G78IWC)

【材料】：1人分

トマト	2個
タマネギ	1/2個
にんにく(おろし)	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ2
◆酢	大さじ1
◆レモン汁	大さじ1
◆チリパウダー	少々

【作り方】

- ① トマトは角切り、タマネギはみじん切りにしてボウルに入れる。
- ② ①に、にんにく(おろし)と◆を入れ、全体を混ぜる。

## 5. ガーリックマヨネーズソース (G78SWW)

【材料】：1人分

マヨネーズ	大さじ3
にんにく(おろし)	小さじ1/2
パセリ	少々

【作り方】

パセリは洗って刻み、マヨネーズ、にんにく(おろし)と混ぜる。

## 6. パンプキンスープ (G122DBN)

【材料】：1人分

かぼちゃ	1/4個
タマネギ	1/4個
バター	5g
◆水	200ml
◆コンソメ	1個
◆砂糖	少々
◆しゅう油	少々
牛乳	50ml
クルトン	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮をむき、種とワタをとり、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバター、タマネギのスライスを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ◆とかぼちゃを入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで弱めの中火で煮る。
- ④ 火を止めて、ブレンダーで滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑤ 牛乳を加え、弱火にかけ、よく混ぜ合わせる。