



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

安心安全
EVERYの牛乳を使って
簡単!! パーニャカウダソース!!!
いつもの野菜スティックを
おしやれ!!

野菜が
まます
まます
美味しく
なるよ。



- 材料・分量 コット1個分
- アンチョビ (漬けオイル) 5切れ
 - にんにく ... 3かけ
 - オリーブオイル ... 小さじ1
 - しょうゆ ... 小さじ1/2
 - EVERY牛乳 ... 200cc

作り方 > ポイントは焦がさない。火加減に注意!!

- ① アンチョビとにんにくをみじん切り
- ② アンチョビを漬けてあるオイルとオリーブオイルを鍋にいれ、アンチョビとにんにくを加え香りが出ると火を止める
- ③ ②に牛乳を50cc入れ、コトコト弱火で煮込む。牛乳が減って煮詰まったらにんにくがかるくなるまで牛乳を足す
- ④ ③のにんにくがやわらかくなってつぶしながら好みの濃度まで煮詰める
- ⑤ とろみがでたら、しょうゆを加えて出来あがり!!

このアンチョビを使った。



「パーニャカウダ」とは... イタリア、ピエモンテ州を代表するソース。ピエモンテ語で、「パーニャ」は「ソース」、「カウダ」は「熱い...」を意味する