

たか森
カフェより
お届け!!

旬 曾於市の を食べる

第55食目 アンチョビと冬野菜のアヒージョ

冬野菜の食感が
楽しいー。



材料（2人分）

かぶ……………	60g	ブロッコリー……………	40g
玉ねぎ……………	40g	アンチョビフィレ……………	4切れ
人参……………	30g	オリーブオイル……………	70g
にんにく……………	2かけ	塩……………	適量

作り方

- ① かぶ・玉ねぎ・人参・にんにくの皮をむき3cm幅にカットする。
- ② ブロッコリーを適当な大きさにふさ分けする。
- ③ アンチョビフィレをほぐしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火でニンニク・アンチョビ・玉ねぎを炒める。
- ⑤ かぶ・人参を入れ、やわらかくなるまで加熱する。
- ⑥ 最後にブロッコリーを入れ1分程加熱。塩をまぶして完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出勤します。詳しくはホームページをご覧ください。