

豆腐とチアシードの ディップ野菜



おすすめワイン

ルミエール ペティヤン 13 白

Lumiere Petillant

● 日本 750ml

今回使った豆腐のやわらかさとワインの優しさがよりそい、ワインの繊細さが引き立ちます。アンチョビの塩味がワインの酸味とうまみを引きだしています。



AEONLIQUOR

マリアージュ
Recipe

材料 (4人分)

アスパラガス(茹でたもの) 4本
ベビーコーン(茹でたもの) 4本
セロリ 1/3本
人参 1/4個
赤パプリカ 1/4個

<ディップ>

絹ごし豆腐 1丁
チアシード 大さじ4
エクストラバージンオリーブオイル ★ 大さじ3
レモン汁 ★ 大さじ4
アンチョビペースト ★ 小さじ2
塩 ★ 適量

★は、イオンリカーでお取り扱いしている商品です。
一部店舗ではお取り扱いがない場合がございます。

作り方

- ① アスパラガスは、食べやすい長さに切る。セロリ、人参、赤パプリカは、スティック状に切る。
- ② <ディップ>チアシード以外の材料すべてをフードプロセッサにかけ、最後に塩で味をととのえる。
- ③ ②に、チアシードを加え、10分以上馴染ませたら、カップに入れて野菜をセットする。