



キャベツのアンチョビグリル

アンチョビの旨み×キャベツの甘み、シンプルな美味しさ アンチョビの塩気がキャベツの甘みを引き立てる、香ばしく焼き上げたグリル野菜。エノキも加えることで、ジューシーな食感が楽しめます。ワインのお供にもぴったりな一皿です。

使用商品

フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬

(2人分)

- ・キャベツ(串切り) 1/4個
- ・アンチョビ(みじん切り) 5尾
- ・エノキ(4つ程度に分ける) 1束
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・オリーブオイル 50ml
- 材料 　・黒こしょう 適量

①にんにく、アンチョビ、オリーブオイルをボウルで混ぜ合わせる。

(2)キャベツとエノキに1を刷毛で塗る。

(3)200°Cのオーブンで10分ほど焼き色がつくまで焼く。

手順 (4)仕上げに黒こしょうを振って完成。