

『簡単！芽キャベツのガーリックバターグリル』

材 料

芽キャベツ	1 パック
バター	大さじ 1
ニンニク	2 かけ
オリーブオイル	大さじ 1
白ワイン	大さじ 1
水	大さじ 1
塩	少々



作 り 方

- ① 芽キャベツの底の部分を5mm程切り取り、外葉も3、3枚外す。
- ② 底に十字に切り込みを入れる。こうすると火が通りやすく、味も浸み込みやすい。
- ③ オリーブオイルで芽キャベツに焦げ目を付け、白ワインと水を入れてフタをし、10分程中火で蒸す。
- ④ 芽キャベツを鍋からだし、バターを溶かし、みじん切りのニンニクを炒める。
- ⑤ そこに芽キャベツを入れ、全体を混ぜ合わせて出来上がり！