

# 3つのおもいやり for You

カラダへの  
思いやり...

地球への  
思いやり...

おさいふへの  
思いやり...



©2002 HOKUTO/H/T



ブナピーで本格ディップが完成!

## ブナピーディップ (ホクト賞)



考案：のらさん（京都府）

白いブナピーと緑のバジルの共演です。ブナピーでヘルシーな本格ディップが完成!

パンだけでなくクラッカー、パスタ、野菜スティック、肉・魚料理にも広く応用できます。

また、作り置きもできるので便利です。

### 材 料 (2人分)

ブナピー	1 バック
オリーブ油	10g
にんにく 薄切	2 切れ
塩	小さじ 1/5~1/4
こしょう	少々
バジルの葉	3 枚
生クリーム	30g
パン、クラッカー、スティック野菜など	

### 作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、小房に分けておく。
- ・にんにくは皮・芯を除き、薄切りにしておく。
- ・パンは幅1cmの斜め切りにしておく。

- 〈1〉 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて温め、ブナピーがしんなりするまで弱火で炒める、塩・こしょうで味をつける。
- 〈2〉 バットに移し、粗熱をとる
- 〈3〉 ミキサーにバジルの葉、〈2〉のブナピー・生クリームを入れペースト状にする
- 〈4〉 好みのパンや野菜・クラッカーなどを一緒にいただく。

〈受賞にあたってのコメント〉

この度は嬉しいご連絡ありがとうございました。幼いときから、母から、きのこを食べるとお肌がきれいになると教わっておりましたので、きのこは毎日いただいています。きのこことというのは、育ち方も、収穫後の食卓においても、どちらかという木陰のイメージがありますが、種類も多く、食感もそれぞれ個性があり、香りも豊かなので、これから主役の食材として、もっと活躍できるのではないかと思います。はじめてレシピコンテストに応募して、いただいた賞なので、感激しました。これからも、ブナピーといっしょに、楽しく♪お料理したいと思います。ありがとうございました。