キャベツのアンチョビソース焼き



調理時間	約20分
カロリー	248kcal

材料	(3人分)
キャベツ	1/4個
アンチョビ	6枚
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ4
黒オリーブ	8個
水	大さじ2
塩、コショウ	各少々

作り方

1. キャベツは大きめの一口大にちぎる。
2. アンチョビは粗く刻み、ニンニクは半分に切ってつぶす。
3. ココットダッチオーブンにオリーブ油と(2)を入れて混ぜ合わせる。
4. (3)に(1)、黒オリーブ、水を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
6. 消火後、全体を混ぜ合わせて塩、コショウで味を調える。

アンチョビの塩気がキャベツの甘みを引き立てます。