

# 金沢春菊のガーリックアンチョビ和え



## 材料 (2人前)

金沢春菊 … 2束  
 タマネギ … 1/2個  
 にんにく … 1片  
 アンチョビ缶 … 1缶  
 オリーブオイル … 適量  
 塩 … 適量  
 コショウ … 適量

### <トッピング>

万能ネギ(小口切り) … 少々  
 大根おろし … 少々  
 おろし生姜 … 少々

### <1プラス食材>

金沢春菊 … 1束  
 リンゴジュース … 200cc  
 はちみつ … 大さじ1

## 作り方



1. 鍋でお湯を沸かし、塩を適量入れて金沢春菊を茹でます。



2. 金沢春菊の色が鮮やかになったら(10秒程度)すぐに取り出し、氷水で冷やします。



3. 水気をよく切り、2cm位の長さにカットしてボウルに入れておきます。



4. フライパンにオリーブオイルを入れ、細かく刻んだアンチョビ・タマネギ・にんにくを香ばしくなるまで炒めます。



5. 粗熱がとれたら3に入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えます。



6. 万能ネギ・大根おろし・おろし生姜をトッピングします。



7. ミキサーにリンゴジュース・はちみつ・金沢春菊の順番で入れて金沢春菊の形がなくなるまでミキサーにかけ、青汁を作ります。  
 ※はちみつの量を変えてお好みの甘さに調整して下さい。

