

# GABAN®

## 春キャベツのバーニャカウダ風

柔らかくて甘みがある春キャベツはバーニャカウダ風のディップで。  
マヨネーズを控えてお豆腐の量を増やせばもっとヘルシーに！



### 🍲 材料（4人分）

春キャベツ…100g

マヨネーズ…60g

絹ごし豆腐…15g

レモン汁…5ml

GABAN® ケーパース…8g

GABAN® フィレアンチョビ…8g

GABAN® フライドガーリック…5g

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…10ml

GABAN® パセリみじん切り…適量

### 🍲 レシピ（所要時間:10分※）

- ① 春キャベツは大きめに切る。
- ② 絹ごし豆腐は水切りし、裏ごしする。
- ③ フライドガーリック、アンチョビはみじん切りにする。
- ④ ボウルに②と③、マヨネーズ、レモン汁、オリーブオイルEX、ケーパース、パセリみじん切りを入れて混ぜる。
- ⑤ 器に①を盛りつけ、④を添える。

※水切りする時間は含みません。