



『カリフラワーの揚げつつみ』

周南市産“カリフラワー”を使用しています。
カリフラワーとマヨネーズを混ぜた具が、カリッと香ばしい油揚げと相性が良く、カリフラワーをたっぷり食べられる一品です。

【材料】(2人分)

カリフラワー	200g	黒こしょう	1.6g
塩	4g	油	大さじ 1
マヨネーズ	16g	油揚げ	2 枚(60g)
からし	8g		

【1人分の栄養価】

エネルギー:268kcal たんぱく質:10.5g 脂質:23.1g 炭水化物:17.1g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.4g

【作り方】

- ①カリフラワーは房やつぼみをよく洗い、小房に分けます。鍋に水 500mlに塩 4gを加え沸騰させて、8分ゆで、水気をしっかり切ります。
- ②水気を切ったカリフラワーをマッシャーでつぶします。
- ③ボウルにマヨネーズ、からし、黒こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
- ④油揚げは熱湯をかけ油を抜き、菜箸を転がし、半分に切ります。裏返してカリフラワーを詰めて形を整えます。
- ⑤フライパンに油を引いて熱し、きつね色になるまで両面を焼きます。皿に盛りつけます。

