



## カリフローレの スパイシーフライ

### 材料 (2人分)

- カリフローレ…200g
- 卵…1個
- 片栗粉…10g
- サラダ油…適量
- ★パン粉…25g
- ★塩…小さじ1
- ★ブラックペッパー…小さじ1

ディップソースは  
好みで!ケチャップや  
タルタルソースが  
おすすめです♪

### 作り方

1. カリフローレは小房に分け、片栗粉をまぶします。
2. ★の材料を混ぜて衣を作ります。
3. カリフローレを溶いた卵にくぐらせ 2 の衣をつけ、180℃に熱した油で色づくまで揚げたら完成です。

1人あたり約150kcal

## カリーノケールのシーザーサラダ

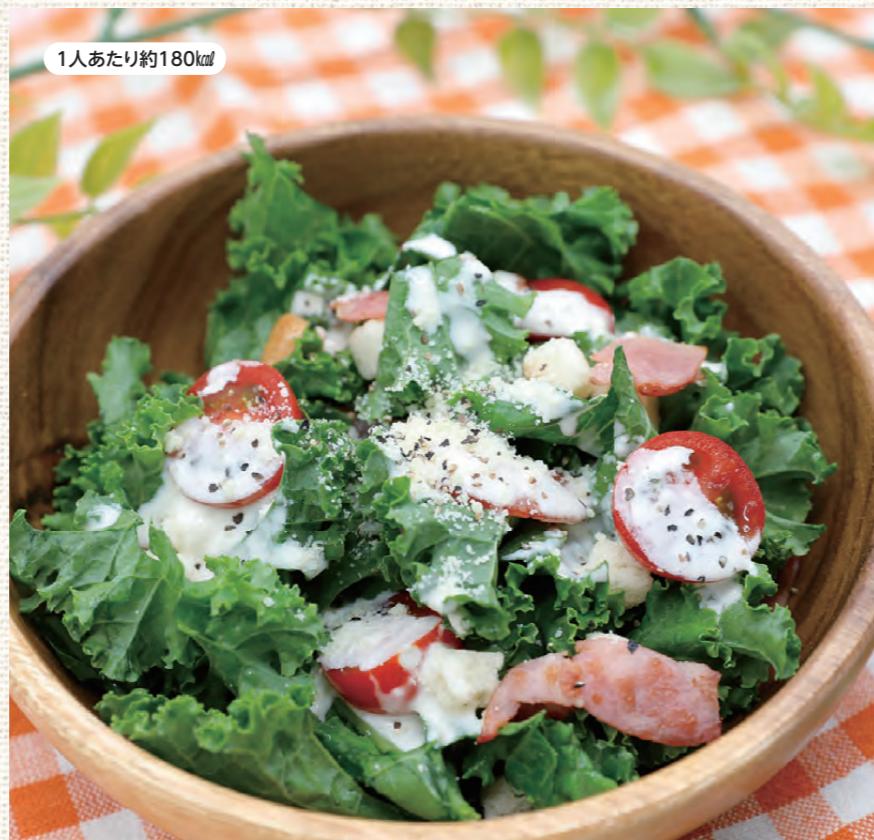
### 材料 (2人分)

- |               |              |             |               |
|---------------|--------------|-------------|---------------|
| ●カリーノケール…100g | ●クルトン…適量     | ★マヨネーズ…大さじ2 | ★すりおろしにんにく…少々 |
| ●ミニトマト…8個     | ●粉チーズ…大さじ1   | ★牛乳…大さじ1    | ★粉チーズ…小さじ1    |
| ●ベーコン…2枚      | ●ブラックペッパー…少々 | ★レモン汁…小さじ1  | ★塩…ひとつまみ      |

### 作り方

1. カリーノケールは硬い茎を取り除き、食べやすい大きさにちぎります。塩(分量外)を振って軽くもみ、5分ほど置いたら水気を切ります。ミニトマトは半分に切ります。
2. ベーコンは細く切り、フライパンでカリっと焼きます。
3. ★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、カリーノケール、ベーコン、クルトンと和えます。
4. 粉チーズとブラックペッパーを振りかけたら完成です。

1人あたり約180kcal



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!  
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

## カリフローレと カリーノケールの白ワイン蒸し

### 材料 (2人分)

- |                               |               |              |
|-------------------------------|---------------|--------------|
| ●カリフローレ…150g                  | ●ミニトマト…8個     | ●白ワイン…50ml   |
| ●カリーノケール…50g                  | ●ニンニク…1片      | ●塩…少々        |
| ●シーフードミックス…100g<br>(エビ、アサリなど) | ●オリーブオイル…大さじ1 | ●ブラックペッパー…少々 |

### 作り方

1. シーフードミックスは水につけて解凍し、水気をしっかり取ります。
2. カリーノケールは硬い茎を取り除き、食べやすい大きさにちぎります。カリフローレは小房に分け、ミニトマトは半分に、にんにくはみじん切りにします。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらシーフードミックスを加えて炒めます。
4. シーフードミックスに火が通ったらカリフローレを加えて軽く炒め、白ワインを注いで蓋をし、2~3分蒸します。
5. ミニトマトとカリーノケールを加えてさらに2分ほど蒸し、塩・ブラックペッパーで味を整えたら完成です。

1人あたり約145kcal



### 豆知識 選び方のポイント

#### ●カリフローレ

茎が太すぎず、鮮やかな緑色をしているものがおすすめです。花蕾は茶色く変色せず、花の部分が開いていないものを選びましょう。

#### ●カリーノケール

葉が鮮やかな緑色で、みずみずしくシャキッとしているものがおすすめです。葉先がしんなりしていたり、黄色く変色しているものは時間が経っているサインです。

食育ソムリエのレシピ  
をご紹介しています。  
是非ご覧ください!



Instagram