



Recipe 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
お好みで!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

Recipe カリーノケールのシーザーサラダ

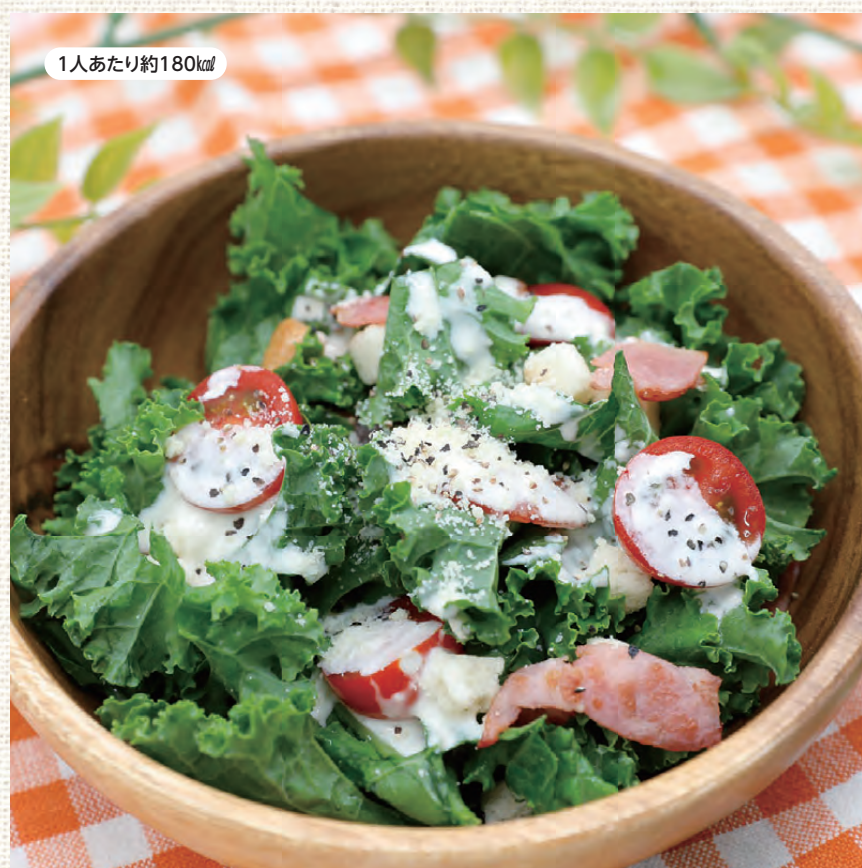
材料(2人分)

- カリーノケール…100g
- ミニトマト…8個
- ベーコン…2枚
- クルトン…適量
- 粉チーズ…大さじ1
- ブラックペッパー…少々
- ★マヨネーズ…大さじ2
- ★牛乳…大さじ1
- ★レモン汁…小さじ1
- ★すりおろしにんにく…少々
- ★粉チーズ…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、フライパンでカリッと焼きます。
- 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。

Recipe 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
- カリーノケール…50g
- シーフードミックス…100g
(エビ、アサリなど)
- ミニトマト…8個
- ニンニク…1片
- オリーブオイル…大さじ1
- 白ワイン…50ml
- 塩…少々
- 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
をご紹介します。
是非ご覧ください！



Instagram