

ホッコリ グラタン

4人分

材料	カリフラワー		300 グラム
	芋（さつまいも、里芋、じゃがいも等好みで）		70 グラム
	葉物野菜（ほうれん草、チンゲンサイ、小松菜等好みで）		60 グラム
	レンコン（中一節）		120 グラム
	玉ねぎ（中1／2）		75 グラム
	にんじん		50 グラム
	バター		20 グラム
	小麦粉	大さじ	3
	牛乳	小さじ	600 cc
	コンソメキューブ		1 個
	ホワイトシチューのルー		1 かけ
	とろけるチーズ		60 グラム

野菜のみで作る、ヘルシーなグラタンです。

お好みで、ベーコン、ウインナー、鶏肉、ハム等入れてこくを出してください。

1. 一口大に切った、カリフラワー、芋、レンコンをかために湯がいておく。
2. フライパンにバターを溶かし、千切りにした玉ねぎ、小口切りのにんじんを炒める。
3. しんなりと炒まれば、小麦粉を入れさらっとなるまで炒める。
4. 温めた牛乳を加え、とろりとしたら①の野菜を入れ5分ぐらい煮込み、葉物野菜を入れる。
5. コンソメキューブ、ホワイトシチューのルーを加え、味を調える。
6. 耐熱皿に入れ、チーズをかけオーブンで焼く。



さわやか 梅肉和え

2人分

材料	カリフラワー	200 グラム
	大葉	4 枚
	梅干し（大玉）	2 個
	みりん	大さじ 1
	さとう	小さじ 1
	粉末だし	少々
	白ごま	少々

市販されているチューブ入りの梅肉を使うともっと簡単にできます。

1. 種を除いた梅干しをまな板の上で包丁で、細かくつぶす。
2. ステンのボールにつぶした梅干し、みりん、砂糖、粉末だしを入れ、火にかけ溶かす。
3. カリフラワーの房を分け、好みのかたさに湯がき、熱いうちに②のボールに入れ和える。
4. とりわけ、千切りの大葉とごまを添え盛りつける。



まろやか カレー炒め

2人分

材料 カリフラワー
マヨネーズ
カレールー

200 グラム
大さじ 1
1/2 かけ

1. 一口大に切った、カリフラワーをかために湯がいておく。
2. カレールーは、包丁で細かく刻んでおく。
3. フライパンを温め、マヨネーズとカリフラワーを炒める。
4. ④に細かくしたカレールーを加え、炒めながら味を調える。



オーブン焼き カレー風味

2人分

1. まろやかカレー炒めを耐熱皿に入れ、チーズをかけオーブンで焼く。

