



料理研究家  
浜内千波氏

# カリフラワ－の Wサラダ

材料（2人前）  
カリフラワー 250g(葉含む)  
オリーブオイル 大さじ2  
エビ 8尾  
卵 1個  
塩 小さじ1/3  
黒胡椒 適宜  
粉チーズ 大さじ1

## カリフラワ－の W サラダ



### 材料（2人前）

カリフラワー……250g( 葉含む)  
オリーブオイル……大さじ 2  
エビ……8 尾  
卵……1 個  
塩……小さじ 1/3  
黒胡椒……適宜  
粉チーズ……大さじ 1

### 作り方

- ①カリフラワーの葉を取り、斜めに切ります
- ②花蕾の半分は、食べやすい7～8mmの厚さに薄切りにし、残りは子房に分けます  
POINT! 薄切りしたものは、生で使うので分けておきます！
- ③温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、  
カリフラワー・葉・塩少々を加えて、こんがり焼いていきます  
POINT! フライパンで焼くことで旨みを閉じ込めます！
- ④エビを加え、火を通していきます
- ⑤熱湯に酢を少々入れ卵を落とし、  
2分ほど茹でたら水にとりポーチドエッグを作ります  
POINT! 卵は勢いよく熱湯に落とすと白身が崩れません！
- ⑥ボウルに焼いた具材と薄切りにしたカリフラワー、  
オリーブオイルを入れて混ぜ、塩・黒胡椒で味を調えます  
POINT! オリーブオイルでコーティングして、水気が出ないようにします！
- ⑦器に盛ってポーチドエッグをのせ、いただくときに全体を混ぜます
- ⑧お好みで粉チーズと黒胡椒をかけたら完成です！

徳島気分でお家ごはん