



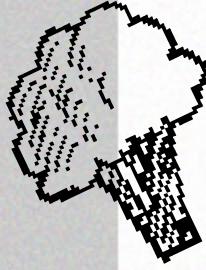
料理研究家
浜内千波氏



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

カリフラワーの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、斜めに切れます
- 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