

衣に閉じ込め、からりと揚げたカリフラワーは、ほっこり甘い格別の味わい。お子さんも喜ぶ、健康野菜のおやつです。

# カリフラワーのベーコンフリット

## 材料（2人分）

カリフラワー…1玉 ホットケーキミックス…200g  
カップスープ（コンソメ）の素…1袋（またはスープの素…1個） 湯…150cc ベーコン…3枚 粗びきこしょう…少々 揚げ油…適量 塩・マスタード・ケチャップ…お好みで

## 作り方

- 1 カリフラワーは軸を落として小房に分け、器に入れてラップをし、レンジで約2分加熱する（かたゆで程度）。
- 2 スープの素を湯で溶き、ホットケーキミックスに加えて混ぜる。よく溶けたら、細かく刻んだベーコンと粗びきこしょうを加える。
- 3 カリフラワーをつまようじに挿して、2の生地にくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- 4 つまようじを抜いて盛りつけるか、そのままかじるかはお好みで。軽く塩をふっても、マスタード、ケチャップを添えてもよい。

2007. タキイ最前線 夏号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>