



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

UKRAINE
ウクライナ

ボイルしてもビタミンCがこわれにくい
カリフラワーは食卓に欠かさず
並べたいものです。
白くてキュッとしまったものを選みましょう。



カリフラワーの フリッターサラダ

揚げてもおいしいカリフラワー。時にはこんなサラダもどうぞ。
カリフラワーの歯ざわりとフワッとした衣は相性抜群です。



総カロリー
290kcal
1人分

材料(4人分)

カリフラワー	2株
酢	適量
グリーンピース	1/2カップ
卵	4個
ディル (ドレッシング)	適量
マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ2
塩・こしょう	適量
卵白	1個分
塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ4
水	大さじ3
小麦粉	適量
揚げ油	適量

●作り方

- ①カリフラワーは小房にわけて、酢の入った湯でゆでます。
- ②グリーンピースは熱湯でさっとゆでます。
- ③卵をゆで卵にして殻をむき、8等分します。
- ④卵白を泡立て、塩を加えます。
卵白が少し角が立てば小麦粉、水を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤カリフラワーとグリーンピースに薄く小麦粉をまぶしておきます。
- ⑥④の中に⑤を入れて、180℃に熱した油でカラリと揚げます。
- ⑦器に⑥のフリッターと③のゆで卵を盛りつけ、ディルを添えます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)