



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 カレー風味サラダ

淡白な味のカリフラワーはどんな味付けでもおいしくいただけます。
ピリッとしたカレー粉が食欲を刺激します。



総カロリー
198kcal
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	適量
(ドレッシング)	
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
カレー粉	小さじ1
砂糖	ふたつまみ
塩・こしょう	適量
水	1/2カップ
オリーブ油	大さじ2

●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ボーチドエッグを作ります。卵は小さな器に割り入れます。
酢の入った湯の中に入れて箸でまとめながら火を通します。
好みの固さになったら網じゃくしですくいあげペーパーにとり、水気をとります。
- ④小さめのボウルにカレー粉、砂糖、塩、こしょう、水を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱しカリフラワーとグリーンピースを入れて炒めます。
全体に油がまわったら④を加えて強火で水分をとばしながら炒めます。
- ⑥器に④のボーチドエッグと⑤の野菜を盛り、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)