



ぎっしりとつまって味が濃い

ミニカリフラワー

手のひらにのるサイズですが、密度が高く、食べごたえがあります。みずみずしくておいしく、生でも食べられます。味が濃いので、軽く茹でたり、蒸したりするだけでも、素材本来の濃厚な味を楽しめます。1~2日で使いきれない場合は、茹でてから容器に入れ冷蔵庫で保存しましょう。



さっと茹でる
だけでも
おいしい!



ほっこり農園
ウェブサイト



ミニトマトとゆで卵を和えたサラダ

ゆで卵のまろやかさで食べごたえもしっかり!

【材料】ミニカリフラワー 1束 / 卵 1個 / ミニトマト 4-5個 / 調味料(マヨネーズ大さじ1、レモン果汁小さじ1、塩・こしょう少々)

【作り方】①ミニカリフラワーをさっと茹でて、食べやすい大きさに切る。ミニカリフラワーは生でも食べられるので、茹ですぎないほうが食べごたえがある。②ミニトマトは1/4にカットする。③好みの硬さにゆでた卵と①、調味料を全部混ぜ合わせる。④レタスなどの葉(分量外)を皿に敷き盛り付ける。仕上げにこしょうをふりかける。



シンプルなオイル蒸し焼き

焼き目の香ばしさが素材の味をひきたてます

【材料】ミニカリフラワー 1束 / オリーブオイル大さじ1 / 調味料(塩少々)

【作り方】①フライパンにオリーブオイルを入れ、一口大に切ったミニカリフラワーを入れて、焼き目をつける。②焼き目がついたら裏返して、ふたをして蒸し焼きにする。③3-5分程度したら、ふたをあけて塩を少々ふりいれて、全体にまぶしてできあがり。焼き目をつけた蒸し焼きが、野菜本来の甘みを引き出し、濃厚な味を楽しめる。



鶏肉とパプリカの甘酢炒め

甘酸っぱい味でごはんが進むおかずです

【材料】ミニカリフラワー 1束 / 鶏むね肉 150g / パプリカ 1/4個 / にんにく1かけ / 片栗粉適量 / 酒大2 / 調味料(酢大1、砂糖大1・水大1・塩小1/2)

【作り方】①鶏むね肉を削ぎ切りにして、表面に薄く片栗粉をまぶす。フライパンに油大1(分量外)を入れて、中火で両面を2分ほど焼く。②両面に軽く色づく程度に焼いたら、一口大に切ったミニカリフラワーとみじん切りにしたんにんにく、酒を入れて、蓋をして弱火で蒸し焼きに。③2分ほどしたら蓋を開け、一口大に切ったパプリカと、混ぜ合わせた調味料を入れて混ぜ合わせ、水分が飛んだらできあがり。