

カリフラワーとブロッコリー

1999.4.9

Mizukori/S. Saito



どちらもゆでて お塩をパツパツと ふいて 食べたらい
とてもおいしいものですか。 形がかわいいのので いろんな
お料理に応用できます。

① かんたんサラダ

カリフラワー → 小さく分けて切りゆでる

人参) → 千切りにし 少しの塩でもんでおく

わかめ → 戻して小さく切る

ドレッシング → 植物油 + 酢 + 塩 + しょうゆ

全部を混ぜ合わせ、ボウルにレタスをしいた上に盛る。

② ブロッコリーのあえもの

ごまあえ (すりごま + しょうゆ + だし汁ほんの少し)

からしあえ (みそ + からし + 酢 + だし汁ほんの少し)

中華風 (塩 + こしょう + 酢 + ごま油 + おろし生にんにく + みじん切りの長ねぎ + しょうゆ)

③ ブロッコリーとカリフラワーの茎

すてないでゆでて 矢印冊にて切り、いためものに入れ
たり、サラダの中に混ぜたり、きんぴら風にしたり
して食べます。 からししょうゆであえてもおいしいです。