



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 47

第2次 とよあけ健康21計画

カリフラワーのフライ



野菜1人
75g

★材料(3人分)★

- ・カリフラワー 1/2株
- ・小麦粉 少々
- ・パン粉 少々
- ・卵 1個
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2

★作り方★

- ①カリフラワーは食べやすい大きさに切り、塩を入れた熱湯で固ゆりする。
- ②①を水にとらずに冷ます。
- ③②に小麦粉→卵→パン粉の順につけ、きつね色に揚げる。
- ④ケチャップ・マヨネーズを混ぜてオーロラソースをつくり、③にかける。

【(1)個人部門 考案:長谷川久代さん】