



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 47

第2期 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(2人分)★

- ・カリフラワー 1/3株
- ・小麦粉 少々
- ・パン粉 少々
- ・卵(小) 1個
- ・ケチャップ 大さじ1と1/3
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/3

★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でする。
- 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】



ツリーサラダ



野菜1人
188g

★材料(2人分)★

○じゃがいも	1個
○カリフラワー	約250g
○にんじん	1/4個
○サラダ菜	適量
○ミニトマト	4個
○パプリカ	1/2個
○マヨネーズ	適量
○塩・こしょう	適量

★作り方★

- ①じゃがいもを柔らかくして潰して、マヨネーズと混ぜておく。
- ②にんじん・カリフラワー・パプリカを一口サイズに切って茹でておく。
- ③じゃがいも→野菜→じゃがいも→野菜と、ツリーのように積み重ねていく。
- ④ミニトマトを飾り付ける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 和田郁弥さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 71

とよあけ健康21計画

カリフラワーグラタン



野菜1人
83g

★材料(2人分)★

- カリフラワー 166g
- ウインナー 2本
- スライスチーズ 2枚
- 小麦粉 40g
- バター 20g
- 牛乳 300g
- コンソメ 約3g
- 塩・こしょう 適量

◆ポイント

カリフラワーはカリフローレでもおいしいですよ

★作り方★

- ①深いフライパンに小麦粉・バター・牛乳・コンソメを入れ、中火にかけて常に混ぜる。
- ②とろみがついたら、塩こしょうで味を調える。
- ③カリフラワーをさっとゆでて、小房に切る。
- ④ウインナーは斜めに切り、切ったカリフラワーとウインナーを皿の中に入れて、ホワイトソースをかけ、その上にチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで15分ぐらい焦げ目がつくまで焼けたら完成！

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 中島侑己さん】