

INSALATA DI CAVOLFIORE

カリフラワーのサラダ



*3～4人分

《材料・調味料》

カリフラワー(イタリア野菜:カリフローレ)	...	250g程度
豆乳マヨネーズ	...	40～50g程度
梅干し(甘味が多くないもの)	...	20g(種を除く)
生くるみ	...	40g

《材料・豆乳マヨネーズ》

豆乳(成分無調整)	...	45g
醤油	...	5g
こめ油	...	100g
にんにく	...	1かけ
パプリカパウダー	...	ひとつまみ
塩	...	ひとつまみ

《作り方》

- ① 鍋にお湯を沸かし始める。
- ② カリフラワーを適当にカットし、①のお湯が沸いたら塩(分量外)をひとつまみ入れ、数分ゆでる。ゆでたら冷水で洗って冷やし、水をきっておく。
- ③ 大きめのボウルに②のカリフラワーを入れる。
- ④ 豆乳マヨネーズ(盛り付けに使う分は残しておく)を③に入れ、よくあえる。
- ⑤ 種を取り細かく切った梅干しと刻んだくるみ(盛り付けに使う分は残しておく)を④に入れて混ぜる。
- ⑥ 残しておいた豆乳マヨネーズをお皿に塗り、その上に⑤を盛り付け、くるみを散らす。

《作り方 ー豆乳マヨネーズー》

- ① 材料を全てブレンダーの容器に入れ、ハンドブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。

* カリフラワーの使用しなかった部分は、適当な大きさにカットして冷蔵庫に入れてとっておくと、パスタやサラダに使用できます！