

☆料理名 丸ごとカリフラワーの肉詰め

●材料(4人分)

A	カリフラワー	500g
	合いびき肉	150g
	玉ねぎ	50g
	卵	1/2個
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	適量
B	マヨネーズ	大さじ1
	粉チーズ	小さじ2
	ベビーリーフ	40g
	サラダ菜	40g
	ミニトマト	4個
	トマトケチャップ	お好みで

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① カリフラワーの茎と茎周辺の小房を切り、中をくり抜く。
- ② 茎は細かく刻み、Aと合わせて種を作る。
- ③ ①でくり抜いた中に小麦粉をふり、②を詰め込む。詰め込んだら、茎周辺にあった小房をもとの位置に戻す。
- ④ ③の肉の面を下にして、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ500wで約9分加熱する。
- ⑤ ④にBをかけ、オーブンに入れ、230℃で約15分焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、ベビーリーフ、サラダ菜、半分に切ったミニトマトを付け合わせる。お好みでトマトケチャップをつける。



見た目も豪華でおもてなしにぴったりのレシピです♪

(1人分) エネルギー169kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 9.1g/塩分 0.3g