



## 「まるっとカリフラワー鍋」



カリフラワー 1個は葉と軸の固い部分を切り落とす。  
ボウルに鶏ひき肉 400g 弱、長ネギみじん切り大 4、生姜すりおろし小 1、  
酒、水各大 2、塩、胡椒少々を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。  
カリフラワーのつぼみの部分に小麦粉をまぶし、  
挽き肉だねをかぶせるように貼りつける。  
土鍋にカリフラワーを入れて水 4 カップを入れて中火にかける。  
煮立ってきたらアクを取り好みのきのこ類を加え、  
白ワインまたは酒大 3、塩小 1、胡椒少々を入れる。  
蓋をして煮立ってきたら弱火にし、  
30～40分、カリフラワーがやわらかくなるまで煮て出来上がり。

- \* カリフラワーが大きい場合は半分に切っても OK です。
- \* 水と一緒にコンソメを少し加えてると、しっかりした味になります。  
その際は調味料の分量に気をつけてください。
- \* 写真のきのこはぶなしめじと舞茸、プラスミニトマトをいれました。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや  
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。  
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880