【献立名】　カリフラワーのチーズ焼き



【材　料】　　〈４人分〉

カリフラワーの花球　　一株（６００から７００ｇサイズのもの）
（葉や茎も使用してよい）
ピザ用チーズ　　６０ｇ

☆オーロラソース

マヨネーズ	大さじ６（約８０ｇ）
トマトケチャップ	大さじ３
おろしにんにく	小さじ１
こしょう	少々

【調理方法】

１：カリフラワーは小房に分けて、 鍋に湯をわかし、カリフラワー を入れ、１分程ゆでて、水気を切る。
２：ボウルに☆を入れて混ぜ、カリフラワー加えて混ぜる。
３：耐熱容器に具材を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで５分程焼く。

【ワンポイントメモ】
・お好みでパセリをかけると見た目抜群！
・花蕾を切る際に花蕾に包丁を当てずに、茎だけを切ること！

【献立名】　カリフラワーの茎と葉の中華炒め

【材　料】　〈４人分〉

カリフラワーの茎と葉	一株分（６００～７００ｇサイズのもの）
ごま油	大さじ１
塩、コショウ	適量
味覇（ウェイパー：チューブタイプ）	小さじ１
醤油	大さじ１/２

【調理方法】

１：　カリフラワーの茎を２㎝位の長さに切ったら、耐熱ボウルに入れラップをしてから５００ｗで３分温め、 柔らかくする。
２：　熱したごま油でしんなりなるまで炒める。
３：　塩、コショウのほかに、味覇を小さじ１加える。茎が透明になってきたら、仕上げの醤油を加えて炒め合わせる。盛りつけたらゴマをふる。

【ワンポイントメモ】

・ウェイパーが無ければ、創味シャンタンや鶏がらスープの素で代用できる！
・ 電子レンジで温めた後、まだ固ければ追加で温める。
・ 茎や葉は焦げやすいので、醤油を入れるときは、弱火にする or 火を止めて余熱でよい。



【献立名】　ミネストローネ



【材　料】　〈４人分〉

薄切りハーフベーコン	８０ｇ
キャベツ	２００ｇ
じゃがいも	１００ｇ
水	適量（じゃがいもさらす用）
玉ねぎ	１００ｇ
トマト	１００ｇ
すりおろしニンニク	小さじ１
水	８００ml
コンソメ顆粒	大さじ1＋小さじ１
塩	ふたつまみ
オリーブオイル	大さじ1＋小さじ１

【作り方】

（下準備）　じゃがいもは皮をむき、芽を取り除いておきます。

① キャベツ、玉ねぎ、トマト、薄切りハーフベーコン、じゃがいもを 1cm 角に切る。→　じゃがいもは水に５分程さらし、水気を切る。
② 鍋にすりおろしニンニク、オリーブオイルを入れて弱火で炒める。香りが立ったら玉ねぎ、ベーコンを入れて中火で３分程炒める。
③ 玉ねぎがしんなりしたらキャベツとジャガイモを入れて中火で 3 分程炒める。水、コンソメ顆粒、トマトを入れて３分程熱し、アクが出たら取り除く。
④ 蓋をして弱火で１０分程煮る
具材に火が通り、トマトが煮崩れたら塩で味を調え、塩が均一にいきわたるように混ぜて火から下ろす
⑤ 器に盛り付けて完成

【ワンポイントメモ】
食材は同じ大きさに切りそろえることで固さが均一になる！

献立名　【　トマトとカリフラワーのグラタン　　】

＜材　　料＞　　（　４人分　）



- ペンネ.....　　１６０ｇ
- カリフラワー...　　３００ｇ（約２／３株）

トマトミートソース

- トマト.....　　３００ｇ
- 合いびき肉...　　...２００ｇ
- 玉ねぎ.....　　２００ｇ
- にんにく.....　　６ｇ（1 片）
- トマトケチャップ.....４０ｇ
- ウスターソース.....　　８ｇ
- コンソメ顆粒　　１０ｇ（小さじ２杯弱）
- 水.....　　６５ml（大さじ４杯強）
- 赤ワイン　　２０ml（大さじ１＋小さじ１）
- 砂糖...　　...小さじ１
- 塩.....　　小さじ１
- 黒こしょう.....　　少々
- オリーブオイル.....　　適量

ホワイトソース

- バター.....　　３０ｇ
- 小麦粉.....　　３０ｇ
- 牛乳...　　３５０ml
- コンソメ顆粒　　...　２．５ｇ（小さじ 1/2）
- 塩.....　　少々
- こしょう...　　...少々
- ナツメグ.....少々（あれば）

仕上げ用（トッピング）

- 粉チーズ.....　　大さじ２
- パセリ.....　　少々
- 黒こしょう...　　...少々
- ピザ用チーズ...　　１００ｇ

＜作　り　方＞

① 材料を切る

・カリフラワーは小房に分ける。

・大きい房は、ペンネと一緒に食べやすいように**2～3cm 程度**に切る。

・トマトはざく切り。

・玉ねぎは半月切りにして、にんにくはみじん切りにする。

② カリフラワーを下加熱する

・カリフラワーを耐熱皿に入れて、ラップする。**600W で 4～5 分**加熱。竹串が少し入るくらいにする。（水分が出ていればキッチンペーパーで軽く拭きとる。）

③ カリフラワーに焼き色をつける

・フライパンにオリーブオイル大さじ１を入れて、中火～強めの中火にする。カリフラワーを入れて、時々転がしながら５～８**分程度**焼く。焼けたら取り出しておく。　※　表面にところどころ、こんがりした焼き色をつける。

※　フライパンはあとで使うのでおいておく。

④ ペンネを茹でる

・鍋にたっぷりのお湯を沸かす。

（お湯１L に対して塩１０ｇ（小さじ２）程度を入れる。）

・ペンネを入れ、**袋の表示時間より２分短く**茹でる。**（やや硬めでよい）**

・茹で上がったらザルに上げる。　　※　**茹で汁を 100ml ほど残しておく。**

＜ミートソースを作る＞

⑤ 玉ねぎをじっくり炒める

・カリフラワーを焼いたフライパンをそのまま使う。

・オリーブオイル大さじ１を追加し、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを入れて、中火～弱火で１０～１２**分**炒める。（焦げないように！）

⑥ ひき肉を焼く

・玉ねぎを端に寄せ、空いたところに合いびき肉を入れる。最初の１～２分は、あまり触らず、**焼き色をつけ、その後、**ほぐしながら玉ねぎと混ぜ、全体に肉の焼き色をつける。→ 赤ワインを加え、１～２分煮てアルコールを飛ばす。

⑦ トマトを加えて煮込む

・ざく切りトマトを全部入れ、さらに、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ顆粒、水　を加え、中火で沸かしたら、弱めの中火にする。

・**２０分程度**、時々混ぜながら煮込む。

・味を確認して調整する。

＜ ホワイトソースを作る＞

⑧　鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。 小麦粉を加え、ヘラで混ぜながら１～２分炒める。

⑨ 牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。全部入れたら弱火～中弱火で混ぜながら加熱する。

⑩とろみがついたら、コンソメ顆粒、塩、こしょう、ナツメグ　を加える。

＜調理したものを合わせる＞

⑪ホワイトソースがある鍋に、・ペンネ　・焼いたカリフラワー　・ホワイトソース

・トマトミートソースの 2/3　　を入れて混ぜる。

※硬いようなら、取っておいたペンネの茹で汁を**大さじ２～３杯ずつ**加える。

⑫ 耐熱皿に詰める

・大きめの耐熱皿 1 枚、または 4 人分の小皿に分け、⑪を入れる。

・その上に残しておいたトマトミートソースを広げ、**ピザ用チーズ**を全体に乗せる。粉チーズもかける。

⑬ 焼く

・オーブンを２２０～２３℃にし、グラタンを入れて１５～２０**分**焼く。

・表面がグツグツして、チーズがこんがりしたら完成。

※仕上げに、黒こしょう、パセリ、　オリーブオイル少々　　をかけて完成。

＜ワンポイントメモ＞

・カリフラワーは茎と葉も使うこと

・煮込めば自然に崩れるので、ざく切りにする。（トマトは細かく切りすぎない。）

・カリフラワーは先に焼くことで、甘み、香ばしさ、ホクホク感がでる。

・ホワイトソースはとろみがあるけれど、スプーンからゆっくり流れるくらいにする。

・ソース類は、焼くとペンネがソースを吸うので、少しゆるめの方が完成時に丁度良くなる。

・ミートソースを少し上に残すことで、焼いた時に**トマトの赤とチーズの焼き色**がきれいに出る。

【献立名】　チョコっと白咲くスコーン

～カリフラワーのスコーン～

＜材　　料＞　　（　４　）人分



ホットケーキミックス	２００ｇ
無塩バター	５０ｇ
牛　乳	５０ｇ
カリフラワー	８０ｇ
板チョコ（ホワイトチョコ）	２枚
チョコチップ	５０ｇ



＜作　り　方＞

1. 無塩バターは常温に戻しておく
2. チョコとバターを湯煎で溶かしておく
3. オーブンを 170 度に予熱する
4. カリフラワーを細かく刻む
5. ボウルにホットケーキミックス、溶かしたバターを入れて、そぼろ状になるまで混ぜる。
6. 牛乳、カリフラワー、チョコレートを入れて、再度混ぜる。
7. 天板にクッキングシートを敷いて、まとめた 5 をおき、8 等分に分ける。間隔を開けながら並べて 170℃に予熱したオーブンで 20～25 分焼く

※ワンポイントメモ

チョコレートの種類はお好みで！

チョコとバターをちゃんと溶かそう！

材料の分量大事！

献立名【 ハンバーガー】



＜バンズ＞

［材　料］　　（４個分）

・強力粉	２００ｇ
・砂糖	２０ｇ
・塩	３ｇ
・ドライイースト	４ｇ
・牛乳	１２０ｇ
・卵	１/２個
・バター	３０ｇ
・白ごま	適量

[作り方]

① バターとごま以外の材料をぜんぶ混ぜてこねる
② バター入れて更にこねる
③ ３８～３９℃、４０～５０分　発酵させる。　（※　一次発酵）
④ 生地を軽くたたき、生地の空気を抜く。

⑤ ④を均等に４等分にする → それぞれの生地を丸めて、５分休ませる。
⑥ 成形し直して、３８℃、 20 分　発酵させる。　（※　二次発酵）
⑦ 生地の表面と側面に卵液を塗る。→　生地のてっぺんに、ごまを散らす。
⑦ １８０℃で１３～１５分 焼く

⑧生地が冷めたら、高さを半分に切る。

＜ハンバーグ＞

[材　料]　　（４個分）

牛ミンチ（合いびきでもよい）	**２８０ｇ～３２０ｇ**
玉ねぎ	**７０ｇ～８０ｇ**
卵	**１個**
パン粉（牛乳に浸しておく）	**１５ｇ～１８ｇ**
牛　乳	**大さじ２～３**
塩、こしょう	**少々**
ナツメグ	**少々**

【作り方】

① 玉ねぎをみじん切りにし、油少々で透明になるまで炒める。→　冷ましておく
② **牛ひき肉に**塩・こしょうを加え、粘りが出るまで先にこねる。
③ 卵、牛乳に浸したパン粉、①の玉ねぎ、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。。
④ **形を整える**
　手に薄く油をつけ、空気を抜きながら丸形にする。中央を少しくぼませる。
　す。
④ **焼く。**
　・フライパンに油を熱し、中火で片面を２～３分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返す。
　・水を５０ml 加えてふたをし、弱火で８～１０分ほど蒸し焼きにする。厚さによって時間を調整し、中心まで十分に火を通す。

【 仕上げ、トッピング 】

バンズに、ハンバーグ、サニーレタス、**トマト**、チーズの順に挟んでいき完成！！

【 付け合わせ 】

①ポテトフライ

・**ジャガイモ（好みの分量**）の皮をむいて 5㎜ の幅で切る。　小麦粉をまぶす。

・フライパンにサラダ油を入れて、１７０℃の油で揚げる。

・ボールに下の〇をいれてポテト一緒に混ぜる。

下の□を小さい器に入れてポテトつけて食べる。

□マヨネーズ　大さじ１　　〇ブラックペッパー　　少々
□オイスターソース　小さじ１　　〇パプリカパウダー少々
□トマトケチャップ　大さじ１　　〇パセリ　少々
□レモン汁　少々　　〇塩　少々

②オニオンリング

【 材　料 】	【 ４人分 】
玉ねぎ	４００ｇ
薄力粉	２００ｇ
片栗粉	大さじ４（約３６ｇ）
コンソメ顆粒	小さじ２
揚げ油	
マヨネーズ	大さじ４
水	２００ｃｃ

１　玉ねぎは幅 1㎝程の輪切りにし、ばらばらにほぐす。

２　ポリ袋に薄力粉、片栗粉、コンソメを入れてふる。

３　２に玉ねぎを加えてふり、全体にまぶす。玉ねぎを取り出す。

４　ボウルに水、マヨネーズを入れ、3 のポリ袋に残った粉を加え、よく混ぜる。（衣となる）

５　衣に３の玉ねぎをくぐらせる。

６　鍋に底から３㎝程度のサラダ油を入れて１７０℃に熱し５の玉ねぎを入れてこんがりと色づくまで２～３分揚げる。器に盛り、お好みで塩をふる。

献立名　【　トマトとカリフラワーのキーマカレー　】

＜材　　料＞　　（４人分）



合い挽き肉	３００ｇ
玉ねぎ	２００ｇ
トマト	３００ｇ
カリフラワー	３００ｇ
（葉や茎を入れてもよい）	
バター	２０ｇ
トマト缶	４００ｇ（１缶）
固形コンソメ	１個
水	１００cc
カレールー	４かけら
ガラムマサラ	適量
ウスターソース	大さじ１杯

＜作　り　方＞

１　玉ねぎを細かめのみじん切りにする。トマトとカリフラワーは粗目のみじん切りにする。

２　鍋にバターを引き玉ねぎ、トマト、カリフラワーを炒める。具材がしんなりしてきたらひき肉を加えて、ひき肉の色が変わるまで炒める。

３　２にトマト缶、水、固形コンソメを加えて 10 分煮る。

４　カレールーとウスターソースを加えて弱火で 5 分ほど煮る。

５　火を止めてガラムマサラを加えて完成。

※ワンポイントメモ

・カリフラワーは、茎と葉の両方を余すことなく使う。

・具材を炒める際は、焦がさないように常に混ぜ続けるか、火加減に注意を。

・トマトとカリフラワーは、食感が残るように、**少し粗目にみじん切り**にする。