



カリフラワーの タルタルサラダ

低カロリー、低糖質で注目されているカリフラワー。加熱してもビタミンCの損失が少なく、食物繊維も豊富。健康をサポートしてくれる優秀食材です。

【材料】

カリフラワー	1/2株
むきエビ(小)	8尾
ゆで卵	1個
タマネギ	1/4個
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
塩・コショウ	少々
レモン汁・パセリ	適量

【作り方】

1. カリフラワーは小房に分け、好みの固さに塩茹でする。
むきエビは塩と酒少々(分量外)を加えた湯で茹でる。
2. ゆで卵を粗めのみじん切りにする(またはフォークで粗くつぶす)。
タマネギのみじん切り、マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁を加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
3. 2にカリフラワーとエビ、刻んだパセリを加えて和え、塩・コショウで味を調える。