



カリフラワーのマヨ和え

-材料-

- | | |
|---------|-----|
| *カリフラワー | お好み |
| *マヨネーズ | お好み |
| *白すりゴマ | お好み |

-作り方-

1. カリフラワーは小房に切る。
茎は食べやすい大きさに切る。
2. カリフラワーをたっぷりのお湯で茹でる。
3. 2とマヨネーズとすりゴマを和える。

新鮮なカリフラワーは生でも食べられます。

生と茹でたカリフラワーの食べ比べもオススメです！