

エビとカリフラワーのごちそうサラダ

【材料】（4人分）

・ むきエビ	200g	・ 胡椒	適量
・ カリフラワー	1房	・ オリーブオイル	大さじ2
・ 水菜	100g	・ 粒マスタード	大さじ1
・ ゆで卵	2個	・ レモン汁	小さじ2
・ 片栗粉	大さじ1	・ ハチミツ	大さじ1/2
・ 塩	適量		



【作り方】

1. むきエビは背ワタを取ってボウルに入れ、片栗粉をもみ込む。カリフラワーは小房に分け、水菜は3センチの長さに切る。ゆで卵は黄身と白身に分ける。
 2. 鍋に湯を沸かして塩（分量外）を入れ、カリフラワーを2分程度ゆでてザルにあげ、冷ます。同じお湯でエビを2分程度ゆでて冷水に取り、水気を切る。
 3. ボウルに黄身と調味料を入れて混ぜ合わせ、エビ・カリフラワー・白身を加え、白身をつぶしながら全体を和える。
 4. 器に水菜を敷き、3を乗せる。
- ・ カリフラワーはゆですぎず、食感を残しましょう。ブロッコリーやロマネスコを加えても良いです。

白菜ロール

【材料】（2人分）

・ 豚ひき肉	200g	・ 塩	適量
・ 白菜	4枚	・ 胡椒	適量
・ 人参	1本	・ 水	600ml
・ エリンギ	100g	・ 顆粒コンソメ	10g
・ 片栗粉	小さじ1/2		

【作り方】

1. 白菜は洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱する。
 2. 人参は5ミリ程度の輪切りを10個用意し、星型に抜く。残りはみじん切りにする。
 3. エリンギは上下半分になり、5ミリ程度の厚さにスライスする。
 4. ボウルに豚ひき肉を入れ、みじん切りの人参と片栗粉・塩・胡椒を入れてよく混ぜ、4等分にする。
 5. 1の白菜で4を巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
 6. 鍋に水と星形の人参を入れて火にかけ、フツフツとしてきたら4とエリンギを入れ、沸騰したらコンソメを加えて火を弱め、煮る。
 7. 人参がやわらかくなり、ロール白菜のタネに火が通ったら、塩胡椒で味を調べ、器に盛る。
- ・ 星型がない場合は包丁で切りましょう。難しい場合は輪切りのままで良いです。



キウイフルーツのブルスケッタ

【材料】（2人分）

・ キウイフルーツ	1個	・ オリーブオイル	大さじ1
（追熟済みのやわらかいもの）		・ ニンニク	1/3片
・ タマネギ	1/8個	・ バゲット	6枚

【作り方】

1. キウイフルーツは皮をむいて1センチ程度の角切りにする。タマネギはみじん切りにして10分程度水にさらし、水気を切る。ニンニクはみじん切りにする。
2. ボウルに1とオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして味をなじませる。
3. 軽くトーストしたバゲットに乗せ、器に盛る。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。