

カリフラワーのピザ

カリフラワーのレシピ



生のカリフラワーで

食感を楽しみましょう!!

材料 (2～3人分)

カリフラワー「美星」「オレンジ美星」
..... 各 1/2 個
ニンジン..... 1/4 本
ブロッコリー..... 3 房
ミニトマト..... 3 個
マッシュルーム..... 3 個
ピザ生地(市販のもので可)..... 1 枚
ピザソース(市販のもので可)..... 適量
チーズ..... 適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、約 1 分 30 秒茹でます。(少し固め)
- ② 他の野菜は生のまま薄くスライスします。
- ③ ピザ生地にピザソースを塗ります。
- ④ バランスよく野菜を並べます。
- ⑤ チーズをかけます。
- ⑥ オーブンシートに乗せて、280℃で約 10 分焼きます。
- ⑦ チーズが少し茶色くなったら出来上がりです。