

## 宇治産 “カリフラワー” の白みそマヨサラダ



### 材料(1人分)

カリフラワー	50 g	白みそ	5 g
人参	10 g	マヨネーズ	10 g
さやいんげん	5 g	塩	少々
ピーマン	5 g		

### 作り方

- カリフラワーを食べやすい大きさに切る。
- 人参をいちょう切りにし、さやいんげんのすじを取り除く
- ピーマンの種を取って食べやすく切る。
- 沸騰した湯に塩を入れ、そこに人参を入れる。
- 人参がやわらかくなったら、カリフラワーとさやいんげんを入れる。
- にピーマンを入れ、さっと湯がいたら、野菜を全て取り出し、水で冷ます。
- 野菜の水を切り、白みそとマヨネーズで和える。