



# カリフローレの豚肉巻き

(2人分)





カリフローレ	100g	<b>クリームソース</b>	
豚ロース肉(スライス)	100g	生クリーム	50ml
塩	} 適量	牛乳	30ml
こしょう		にんにく(すりおろす)	少々
米粉(薄力粉)	小1/2	塩	小1/4
		粉チーズ	大1/2

## 作り方

- 1** カリフローレを8等分に切り分ける。
- 2** カリフローレを豚ロース肉で巻く。
- 3** ②に塩こしょう、米粉(または薄力粉)を振りかける。
- 4** 油を熱したフライパンに、③を入れふたをして弱火で焼き色をつける。
- 5** 余分な脂をペーパータオルでふき取る。
- 6** 生クリーム、牛乳、にんにく、塩を入れ中火でクリームソースを煮詰める。
- 7** 粉チーズを振りかけ、カリフローレに絡ませれば完成!



### ★ カリフローレってどんな野菜? ★

1つ1つの花に軸がついている。  
 コリコリした食感で甘みがある。  
 新鮮なものは花が白くて軸が濃い緑色。  
 別名はスティックカリフラワー

### ★ カリフローレの保存方法 ★

ビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存