



# カラフルカリフラワー＆マッシュルームのサラダ

カリフラワーにはビタミンCやカリウムが多く含まれています。最近では様々な形のカリフラワーを店頭で見かけるようになりました。クセも少なく、カラフルな色合いでシンプルなサラダでも美味しくいただけます。

## 【材料】

カリフラワー 300g  
(ロマネスコ、オレンジカリフラワー、紫カリフラワーなど  
お好みで)

マッシュルーム 3~4個  
アンチョビ (フィレ) 2枚  
オリーブオイル 大さじ2  
レモン汁 小さじ1  
塩 適量

## 【作り方】

1. 鍋にお湯を沸かして一口大の大きさにほぐしたカリフラワーを2~3分茹でて冷ましておく。
2. マッシュルームをスライスする。
3. 皿に1、2を盛り付け刻んだアンチョビフィレを散らす。
4. オリーブオイルにレモン汁、塩を混ぜてドレッシングを作り、サラダにかける。