

ロマネスコのタルタル焼き



栄養価(1人分)

エネルギー 148kcal、たんぱく質 8.5g

脂質 10.3g、食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

ロマネスコ	150g
玉ねぎ	30g
ロースハム	1枚(11g)
卵	1個
◎マヨネーズ	大さじ1(12g)
◎牛乳	大さじ1(15g)
◎塩	0.4g
◎こしょう	少々
シュレッドチーズ	15g

作り方

1. ロマネスコは小房に分け、耐熱皿に入れて水小さじ1をふる。
ラップをふんわりかけたら、電子レンジ(600w)で2分加熱し、ザルに入れて水気を切り冷ます。
2. 玉ねぎはみじん切りに切り、水に10分位さらしておく。
ロースハムは5mm角に切る。
3. 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ、卵を静かに入れる。強めの中火で12分茹で、茹で上がった後、水につけ殻をむき、粗いみじん切りに切る。
4. 2、3と◎の調味料を加えて混ぜ合わせる。
5. 耐熱皿に1のロマネスコを敷き、上に4をかける。
シュレッドチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

