

食材2つだけ!

カリフラワー

×

ソーセージ



調理時間

15分

マイルドなチーズとスパイシーなカレー粉は相性ばっちり カリフラワーとソーセージのカレーマヨ焼き

材料 (2人分)

カリフラワー・・・1/2株(150g)

ウインナーソーセージ・・・4本

○カレー粉・・・小さじ1/2

○マヨネーズ・・・大さじ3

○塩・こしょう・・・少々

ピザ用チーズ・・・適量

ドライパセリ・・・少々

1 材料を切る

カリフラワーは小房に切り分ける。耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。ソーセージは斜めに4つに切る。

2 焼く

○をボウルに混ぜ合わせ、カリフラワーとソーセージを入れて和える。耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけて750Wのオーブントースターで6分焼く。焼き上がったらドライパセリをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索