

野菜まるごと！使いきりレシピ

～ロマネスコ編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしなね！

富士市食育キャラクター
むすびん

ロマネスコのコーンフリッター(作りやすさ：△)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
コーン缶	50g
パセリ	2～3枝
A	
小麦粉	70g
片栗粉	大さじ2
水	90ml
油(揚げ油)	適宜
塩	少々



●作り方

- ① ロマネスコは小房に分け、コーン缶はザルにあけ水気を切る。パセリは葉をみじん切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、コーンとパセリを加えさらに混ぜて衣をつくる。
- ③ 鍋に油を入れて火にかけ、揚げ油を準備する。
- ④ ②にロマネスコを入れて衣をからめ、スプーンで大盛一杯すくって、油の中に静かに入れて3～4分揚げる。
- ⑤ 器に盛り、塩をかけてできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	275kcal	たんぱく質	5.0g	脂質	10.7g	カルシウム	22mg
鉄	0.7mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	0.4g		

ロマネスコとホタテのガーリックソテー(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
ホタテ貝柱	50g
ミニトマト	5個
しめじ	50g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	50ml
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



●作り方

- ① ロマネスコは小房に分けて熱湯で1分半くらい下茹でする。しめじは小房に分け、ミニトマトはヘタをとって洗い、縦半分に切る、にんにくはスライスに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ③ ②にホタテとロマネスコを入れて炒め、ホタテに火が通ったら、しめじ、ミニトマトを加え軽く炒める。
- ④ ③に白ワインを入れて強火にし、しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤ 白ワインがとんだら器に盛り、できあがり

●1人分の栄養価

エネルギー	136kcal	たんぱく質	6.6g	脂質	6.3g	カルシウム	18.6mg
鉄	0.7mg	食物繊維	2.9g	食塩相当量	0.8g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

ロマネスコのフルーツサラダ (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ロマネスコ	80g
ベビーリーフ	30g
ミニトマト	5個
生ハム	15g
好みの果物 (キウイ、いちご、パイナップル、ミカン缶など)	40~50g

A	オリーブオイル	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩	1.0g
	こしょう	少々

●作り方

- ① ロマネスコは小房に分けて茹でる。ミニトマトはヘタをとって洗い、縦半分に切る。果物は一口大に切る。
- ② ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ 器にベビーリーフをしき、①の材料と生ハムをのせる。
- ④ ③の上から②をかけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	106kcal	たんぱく質	3.9g	脂質	7.5g	カルシウム	44mg
鉄	0.7mg	食物繊維	2.4g	食塩相当量	0.7g		

ロマネスコのおかか梅和え (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
かつおぶし	2g
梅干し	1個
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

●作り方

- ① ロマネスコは小房に分けて茹でる。
- ② 梅干しは種をとって、包丁でたたき、かつおぶし、みりん、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和えて、器に盛り付けてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	30kcal	たんぱく質	2.5g	脂質	0.1g	カルシウム	14mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.6g	食塩相当量	0.6g		

ロマネスコの豆知識



ロマネスコはカリフラワーの一種です。ごつごつした独特の形と、鮮やかな黄緑色が印象的な見た目をしています。小さなつぼみを取っても全体の形と同じ形状になる「フラクタル構造」のつぼみが特徴です。

食感はカリフラワーで味はブロッコリーに近いため、ブロッコリーやカリフラワーを使う料理に代用できます。

参考：農林水産省 maff

https://m.facebook.com/368314706587162/photos/a.368348339917132/1279767245441899/?locale=fr_FR&_rdr

