

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。
参考にしてね！

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

A	オリーブオイル	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩	1.0 g
	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	100 g
かつおぶし	2 g
梅干し	1個
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

●作り方

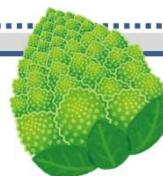
- ① ロマネスコは小房に分けて茹でる。
- ② 梅干しは種をとって、包丁でたたき、かつおぶし、みりん、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和えて、器に盛り付けてできあがり。



●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



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。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

ロマネスコとスモークサーモンのサラダ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
スモークサーモン	60g
オリーブの実(塩漬)	10g
卵	1個
A { マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① ロマネスコは小房に分け茹でる。卵は固ゆでにし粗みじん切りにする。
- ② ボウルに卵とAの調味料を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ③ 器にロマネスコ、サーモン、オリーブの実を盛りつけ、②を添えたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	139kcal	たんぱく質	12.2g	脂質	9.7g	カルシウム	31mg
鉄	0.7mg	食物繊維	1.6g	食塩相当量	2.5g		

ロマネスコとベーコンのペペロンチーノ炒め(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
ベーコン	50g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
鷹の爪(輪切り)	少々
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① ロマネスコは小房に分ける。沸騰した鍋で1分～1分30秒固めに茹で、ザルにあけてお湯を切る。ベーコンは幅1cmに切り、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、にんにく、鷹の爪を炒める。香りがたったらベーコンとたまねぎを加えて炒め、たまねぎがしんなりしたらロマネスコも加え炒める。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	146kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	12.1g	カルシウム	8mg
鉄	0.3mg	食物繊維	2.4g	食塩相当量	2.5g		

☆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

ロマネスコのピクルス (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
パプリカ	1/4個
酢	150cc
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚
鷹の爪	1本



●作り方

- ① ロマネスコは小房に分ける。沸騰した鍋で1分～1分30秒固めに茹で、ザルにあけてお湯を切って冷ましておく。パプリカは一口大に切る。鷹の爪は縦半分に切って種を取り出しておく。
- ② 酢・砂糖・塩を保存袋に入れ混ぜる。
- ③ ②にロマネスコ・パプリカ・ローリエ・鷹の爪を入れ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で1時間置いたらできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	87kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	0.2g	カルシウム	3mg
鉄	0.1mg	食物繊維	1.8g	食塩相当量	1.5g		

ロマネスコの豆乳ポトフ (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

ロマネスコ	100g
ソーセージ	4本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	2枚
豆乳	200ml



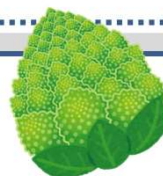
●作り方

- ① ロマネスコ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは大きめの一口大、ソーセージは斜め半分に切る。
- ② 鍋にたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、材料がかぶるくらいまで水を入れて火にかける。少し火が通ったら固形コンソメ、ソーセージ、ロマネスコ、ローリエを入れる。
- ③ 豆乳を加え全体が温まったら、塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	251kcal	たんぱく質	11.4g	脂質	15.8g	カルシウム	36mg
鉄	2.1mg	食物繊維	8.0g	食塩相当量	3.4g		

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

