

カリフラワーのミルク煮

◇ポイント

・カリフラワーは低カロリーかつ食物繊維が豊富なので満腹感を持続させる働きがあります。また、カリフラワーに含まれるイソチオシアネートという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める効果や老化などの防止が期待できます。

◇材料(4人分)

カリフラワー 1/2房(250g)
長ネギ 1/2本
しょうが 1/2片
ハム 4枚 8等分
牛乳 1/2カップ
中華スープ 3/4カップ

サラダ油 大さじ1
水溶き片栗粉 大さじ3(水2:片栗粉1)
塩コショウ 少々

【A】

塩 小さじ1/2
酒 小さじ1/2



◇作り方

- ① カリフラワーのつぼみは小房にわけ、茎は皮をむいて4～5mm幅の棒状に切る。
- ② 長ネギ、しょうが、カリフラワーの茎、カリフラワーのつぼみの順に炒めて中華スープを加えて煮立て、【A】を加えて中火で3～4分煮る。
- ③ カリフラワーを取り出し、ハム・牛乳を入れ、ひと煮たちしたら火を止める。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、カリフラワーを戻して絡め、塩・コショウで味を調えたら完成。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 99kcal
・脂質 5.4g
・たんぱく質 5.0g
・塩分 1.2g