

カリフラワーリゾット



<作り方> 調理時間：25分

1. 米を炊いておく。
2. カリフラワー、玉ねぎをみじん切り、アスパラガスを2cm幅のななめ切りにする。
3. カリフラワー、玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。
(500W 5分)
4. 加熱したカリフラワーと玉ねぎ、ご飯、濃口醤油、水を鍋に入れ、煮る。
5. アスパラガスを電子レンジで加熱する。(500W 1分)
6. 皿に4盛り、アスパラガスのをせ、黒ごま、かつお節、きざみのりをふりかけかける。

<材料> 1人分(g)

米	30
水(炊飯用)	45 (大さじ3)
(めし66g)	
カリフラワー	75
玉ねぎ	15
アスパラガス	10
水	70
濃口醤油	1.5 (小さじ1/4)
黒ごま	1 (小さじ1/3)
かつお節	1
味付けのり	0.3

<1人当たり>

エネルギー	: 147kcal
たんぱく質	: 5.7g
脂質	: 1.0g
炭水化物	: 29.4g
食物繊維	: 2.9g
食塩	: 0.2g

～ポイント～

- * カリフラワーをご飯にみたてエネルギーを抑える
 - * トッピングや薬味を使い醤油の量を抑えて塩分が少ない
- ～ちょっと工夫～
- * 薬味を自分で色々アレンジ！