

カリフラワーのミルク煮



材料 【4人分】

カリフラワー	1/2株 (250g)
牛乳	2カップ
ベーコン	1枚
固形ブイヨン	1個
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 80 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 63 g

作り方

- 1) カリフラワーは小房に分け、熱湯で2分くらい茹でる。
- 2) ベーコンはテフロン加工のフライパンで炒めてカリカリにする。片栗粉は水で溶いておく。
- 3) 鍋にカリフラワーと牛乳、固形ブイヨンを入れて火にかける。
- 4) 吹きこぼれないように弱火で10分くらい煮る。
- 5) 水溶き片栗粉を少しずつ入れ、様子を見ながらとろみをつける。
- 6) 最後に塩・こしょうで味を調える。
- 7) 器に盛り、上にカリカリベーコンをのせる。



Cooking Point

- 牛乳で煮るときは吹きこぼれないように弱火で煮るのがポイントです。
- 水溶き片栗粉の量は様子を見て調整して下さい。とろみをつけることでカリフラワーに味が馴染みます。

対象：子どもから
ご年配の方まで