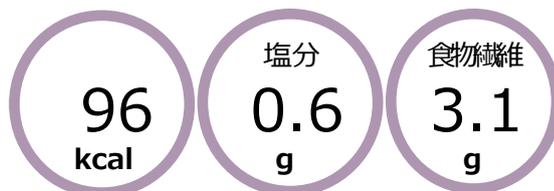


カリフラワーのペッパー炒め

カリフラワーは、淡白な味と独特の歯ごたえがある野菜で、グラタンやサラダなど幅広い料理にもよく合います。食物繊維が豊富で、しっかりとしたかみ応えがあるので、減量中の方にもおすすめの 1 品です。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 5.0g 脂質 6.9g 炭水化物 5.4g

●材料 (2 人分)

・カリフラワー	1/2 株(220g)
・むき枝豆(冷凍)	20g
・しめじ	1/2 パック(50g)
・ベーコン	1 枚(20g)
・油	小さじ 1

・おろしにんにく	少々
〈調味料〉	
・顆粒鶏がらスープの素	小さじ 1/2
・食塩	少々
・ブラックペッパー	少々

●作り方

- ① カリフラワーを小房にカットして、熱湯を沸かして軽く下ゆでします。むき枝豆もゆでて、ザルにあげておきます。
- ② しめじは石づきを落とし、ほぐして洗っておきます。ベーコンは 1cm 幅に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにく・ベーコン・カリフラワー・しめじを入れ炒めます。
- ④ 調味料で味付けをし、枝豆を加えたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。