

カリフラワーの丸ごとスープ煮

<< カリフラワーのホロホロ食感&やさしい味わいを楽しむ！ >>



----- 材料 (カリフラワー1個分) -----

カリフラワー	中 1 個
ベーコン	2 枚
サラダオイル	小さじ 1
チキンブイオン	800 ml
ローリエ	小 1 枚
とろけるチーズ	50 g
塩	適量
パセリのみじん切り	適量
ブラックペッパー粗挽き	適量



----- 作り方 -----

- ① カリフラワーは葉を落とし、軸をギリギリまで短く切り、十文字に切れ目を入れる。
- ② 鍋にサラダオイルと 5 mm幅に切ったベーコンを入れて炒め、①を入れる。
- ③ カリフラワーの頭がかぶる迄チキンブイオンをいれ、煮立ったらアクをすくう。ローリエを加え、蓋をして中弱火で 30 分ほど煮込む。(竹串がスツと通るようになるまで)
- ④ 塩で味をととのえ、とろけるチーズをのせる。再び蓋をして溶けるまで 3 分ほど加熱する。パセリのみじん切り、ブラックペッパーを飾る。

※POINT

カリフラワーがすっぽり納まる鍋を使うのがコツ。