

カリフラワーの和風リゾット

<< ビタミンCたっぷりの色白カリフラワーでヘルシーリゾット >>



----- 材料 (2人分) -----

カリフラワー	120 g
ご飯	120 g
カニカマボコ	30 g
三つ葉	1 株
出汁	500ml
塩	小さじ1/4
醤油	数滴

----- 作り方 -----

- ① カリフラワーは小房に分け、細かく切る。軸も細かく切る。
- ② 鍋に、①、出汁を入れて火にかける。煮立ったらご飯とカニカマボコを加え、中火に落として1～2分間加熱する。塩、醤油で味をととのえる。
- ③ 器に盛付け、三つ葉をあしらう。

※POINT

最後に卵を加えても美味しく召し上がれます。

