



まるっと♪ ジャーマンカリフラワー

- *材料* 2人分
- カリフラワー 1/2 株 (200g)
 - ウィンナー 40g
 - 玉ねぎ 1/3 個
 - オリーブ油 小さじ 1 杯
 - おろしにんにく 0.5 cm
 - コンソメ 小さじ 1/4 杯
 - コショウ 少々
 - 粒マスタード 大さじ 1/2 杯



✦ 1人分 152 Kcal 塩分 0.8g

作り方

1. カリフラワーは水洗い後小房に切り、茎は3cm位の長さでスライス、葉は1cm幅に切る
2. 玉ねぎ、ウィンナーは5mm位のスライスに切る
3. フライパンにオリーブ油を熱しカリフラワー、茎、玉ねぎ、ウィンナー、おろしにんにくを加えて炒め、全体に油が馴染んだら弱火にし蓋をして蒸し炒めにする
(途中、焦げない様に混ぜながら)
4. カリフラワーに火が通ったら葉を加え軽く炒める
5. 4にコンソメ・コショウ・粒マスタードを加え、味を整えて出来上がり♪

