

菜花炒飯

カリフラワー米の長寿あんかけ炒飯

カリフラワーを米の代わりに使用することで、炒飯を食べた満足感があるにも関わらず、264kcal という低カロリーを実現。長寿の薬草として知られる愛知県産のアカザカズラ、食物繊維豊富なきのこ類を使ってヘルシー感も強調しています。



材料 (1食分)

264kcal

カリフラワー…150g
 白飯…50g
 椎茸…3g
 レタス…30g
 卵白…50g
 えのき…20g
 なめこ…30g
 アカザカズラ(青菜)…10g
 ずわい蟹…10g
 サラダ油…3g
 台南スープ(すめめ・マナカツオ・塩)…200g
 醤油…1g
 白胡椒…0.2g
 片栗粉…8g
 塩…1.5g

作り方

- ① カリフラワーは、さっと湯がいて氷水で冷まし、米状にカットする。
- ② 椎茸は千切り、レタスとアカザカズラは片切にする。
- ③ テフロン加工のフライパンを用いて卵白30gと白飯を炒め、①のカリフラワーを加える。カリフラワーが馴染んだらレタスを加えてさっと炒め、塩で味を調え器へ盛り付ける。
- ④ 鍋に台南スープ・ずわい蟹・きのこ三種を加えて沸騰させ、醤油・ずわい蟹・アカザカズラを加えて、白胡椒で整える。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に卵白をちらす。
- ⑤ 熱々の④のあんを③の上へかける。

材料費	275円	売 価	880円
-----	------	-----	------