

## カリフラワーのクリーム煮

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 79Kcal、塩分 0.5g
・カリフラワー.....100g	・水.....1.5 カップ
・ブロッコリー.....100g	・コンソメ.....小さじ 1
・鶏ささみ.....80g	調整豆乳.....1 カップ
・玉ねぎ.....80g	塩.....2 つまみ
	・水溶き片栗粉.....適量

### 作 り 方

カリフラワーとブロッコリーは小さい小房に切り分ける。ささ身は薄いそぎ切りにする。玉ねぎは1 cm角に切る。

鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらコンソメ・ささみ・玉ねぎを加えて蓋をする。

10分程煮たら、カリフラワーとブロッコリーを加えてやわらかくなるまで煮る。

を加え、煮立ち始めたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

お皿に盛り付ける。

## パリパリれんこんチーズ焼き

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 70Kcal、塩分 0.5g
・れんこん.....100g	
・ピザ用チーズ.....50g	

### 作 り 方

れんこんは皮を剥き、薄くスライスし、水につけておく。

テフロン加工のフライパン（フライパン用のホイルやクッキングシートを敷いてもOK）にピザ用チーズを広げ、溶けだすまで焼く。

キッチンペーパーで水気を取ったれんこんを溶けたチーズの上に並べる（多少重なっても大丈夫）。チーズがきつね色になったらひっくり返して反対側もきつね色になるまでしっかり焼く。

焼きあがったらキッチンばさみで食べやすい大きさにカットしてお皿に盛り付ける。

