


カリフラワーライス

	材料 (作りやすい分量 4人分程度)			
	米		2合	
	カリフラワー		60g	
	水		440ml	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	238 kcal	4.4g	0.6g	0g



作り方

1. カリフラワーは米粒大に刻む。
2. 米と水を入れ、1をのせて炊飯する。
3. 1人分160gを盛り付ける。



コメント

- ・ カリフラワーを加えてかさ増しをしたごはんです。