



【カリフラワーの煮物】



山田 優子 (やまだ ゆうこ) さん

材料 (2人分)

カリフラワー (葉・茎付き)	350g	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 3
鶏もも肉	150g	ごま油	大さじ 1
しいたけ	40g	水	200ml
いんげん	3本 (10g)		

手順

- (1) カリフラワーを小房に分けて一口大に切る。  
葉と茎も一口大に切る。
- (2) 鶏肉、しいたけは一口大に切る。いんげんは半分に切る。
- (3) 鍋にごま油を入れて中火で熱する。  
香りがしてきたらカリフラワー、鶏肉、しいたけを加えて軽く炒める。
- (4) 鶏肉に焼き色がついたら、水とめんつゆを入れて強火で熱する。  
煮立ったら落とし蓋をして、中火で煮込む。
- (5) 煮汁が3分の2程度になったら落とし蓋を取る。  
煮汁を回しかけながら、カリフラワーをさらに強火で煮詰める。
- (6) カリフラワーが煮汁の色になり味がしみ込んだら、いんげんをトッピングして完成。