

カリフラワーとベーコンのミルクパエリア

(1人分) エネルギー339kcal / たんぱく質13.8g / 炭水化物74.1g / 糖質71.5g / 塩分1.9g

調理時間
30分



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、カリフラワーは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、ベーコン、玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ カリフラワーを加えさらに1分程度炒め、米加え1分程度炒める。
- ④ 牛乳を加え沸騰したら塩、こしょうを加え、蓋をして弱火で15分加熱する。
- ⑤ 火を止め10分蒸らす。



食材 (2人分)

米(洗わない)	2合
カリフラワー	200g
玉ねぎ	50g
ベーコン	80g
にんにくみじん切り	小さじ1
牛乳	500ml
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



経済連

全農

おしいししし
パルティス

作り方はHPでも紹介しています。

週末はパエリアの日 🔍

または右記コードからご確認下さい。

