

ブロッコリーとカリフラワーのそばろあん

しつこくないのに嬉しいボリューム



材料（4人分）

ブロッコリー	1/2コ
カリフラワー	1/2コ
ひき肉	150g
コーン（缶詰め）	適量
サラダ油	小1
コンソメスープ	適量
塩コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量

調理時間	約 10 分
サッポロ一番塩らーめん	564kcal

作り方

1. ブロッコリーとカリフラワーを小さくザク切りにしておく。
2. 深めのフライパン、または、テフロン鍋で、ひき肉を塩・コショウで炒め、ブロッコリー、カリフラワーを加えてからコンソメスープを入れ、火がとおったらコーン加える。
3. 2. に水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げた麺に盛り付けてできあがり。

調理のヒント

1. スープは、コンソメだけでなく、中華スープやとりガラスープでもおいしく召し上がれます。
2. 大根、カブ、ニンジンなど、季節の野菜を細めに切ってもおいしくできます。