

カリフラワーのひき肉あん

ホクホクしたカリフラワーにとろりあんがかかって温まる一品



材料（4人分）

カリフラワー	450g
鶏ひき肉	150g
だし	400ml
酒	大さじ 2-
塩	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

作り方

- 1 カリフラワーは、小房に分ける。
- 2 鍋にだし、酒、塩を入れ沸騰したら、鶏ひき肉を入れて煮る。
- 3 ひき肉が白っぽくなり火が通ったら、カリフラワーを入れ5分程度加熱する。
- 4 カリフラワーに火が通ったら、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。