

白炒飯

カリフラワーの低糖質炒飯

使用製品

チキンパウダー
海味醬



1~2人分

| 材料 | 分量 | 下ごしらえ |
|------------------|------|----------------------------|
| リゾットピアンコ(カリフラワー) | 260g | みじん切り |
| イカ | 60g | 角切り 酒・塩・こしょう・片栗粉各少々で下味をつける |
| リーキ(西洋ねぎ) | 12g | みじん切り |
| 卵白 | 2個分 | |
| 万能ねぎ | 適量 | 小口切り |
| 李錦記 チキンパウダー | 3g | ◎ |
| 李錦記 海味醬 | 5g | ◎ |
| 塩 | 1.5g | ◎ |
| こしょう | 少々 | ◎ |
| 旨味調味料 | 少々 | ◎ |
| ねぎ油 | 8g | |

作り方

- 1 イカは油通しする。
- 2 熱した鍋に多めの油をなじませ、卵白をふわふわになるように炒める。
- 3 全ての具材と◎を加えて炒め合わせる。
- 4 ねぎ油で仕上げ、器に盛り、万能ねぎを散らす。