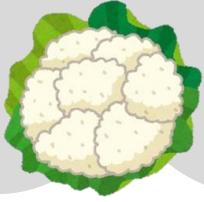


野菜まるごと！使いきりレシピ

～カリフラワー～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

カリフラワーのさっぱりサラダ (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

カリフラワー	1/4株
ウインナー	2本
レタス	2枚
グレープフルーツ	1/4個
塩	少々
粒マスタード	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1/2
プレーンゲルト(無糖)	小さじ1

●作り方

- ① ウインナーはボイルしてから斜め薄切りにする。
- ② カリフラワーは小房に切り、茹でる。グレープフルーツは皮をむいて、果肉を房から取り出し1口大に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、器にしておく。
- ③ ウインナーとカリフラワーをボウルに入れ、混ぜ合わせたAを加えてざっくり混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛ってできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	101kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	7.5g	カルシウム	22mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.5g		

マヨケチャカリフラワー (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

カリフラワー	1/4株
塩	少々
小麦粉	大さじ1/2
油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

●作り方

- ① カリフラワーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①に塩、小麦粉を全体にまぶす。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ フライパンに油をひき、②を炒める。③の調味料を加えてさっと炒め、表面がカリッとなったらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	136kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	11.6g	カルシウム	16mg
鉄	0.2mg	食物繊維	0.9g	食塩相当量	0.4g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

カリフラワーのカレー粉オイスター炒め (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

カリフラワー	1/4株
サラダ油	大さじ1/2
水	大さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
こしょう	適量

●作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、カリフラワーを炒める。
- ③ 油が回ったら、水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ カリフラワーに火が通ったら、Aの調味料を加えて炒める。
- ⑤ カリフラワーから出てくる水分を飛ばすように炒め、ほぼ水分がなくなったらこしょうを加えてできあがり。

A



●1人分の栄養価

エネルギー	65kcal	たんぱく質	1.3g	脂質	3.1g	カルシウム	11mg
鉄	0.4mg	食物繊維	0.9g	食塩相当量	0.5g		

カリフラワーとちくわのかき揚げ (作りやすさ：△)

●材料(2人分)

カリフラワー	1/4房
ちくわ	1本
てんぷら粉	カップ1/2
あおのり	大さじ1/2
水	30ml
揚げ油	適量

●作り方

- ① カリフラワーを小房に切る。ちくわは縦に4等分にして1cm幅のサイコロ状に切る。
- ② カリフラワー、ちくわをボウルに入れ、少量のてんぷら粉ではたいておく。別のボウルに残りのてんぷら粉、あおのり、水を加えよく混ぜ衣をつくる。そこにカリフラワーとちくわを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて熱し、中火にして、お玉に②をのせて、油の中に静かにずらし入れ揚げる。きつね色になったらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	268kcal	たんぱく質	4.4g	脂質	15.6g	カルシウム	47mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.7g	食塩相当量	0.6g		

カリフラワーの豆知識

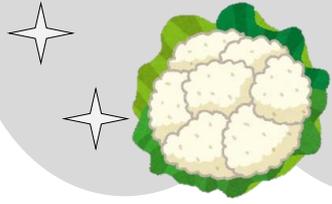
淡色野菜でビタミンC、ビタミンB群が多く含まれ、加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎にもビタミンCが豊富なので、すべて使い切りましょう。茹でるときにレモンや酢を入れると、より白く美しく仕上がります。

〈上手な保存方法〉

ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。時間がたつと白い部分が黒っぽくなるので、茹でてから冷凍しておくことがおすすめです。



野菜まるごと！使いきりレシピ



～カリフラワー編～

(1株300g 目安)



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

カリフラワーのグリル(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

カリフラワー 1/2株
パセリ 適量
塩 少々
パン粉 適量
マヨネーズ 適量
粉チーズ 適量

●作り方

- ① カリフラワーを食べやすい大きさに切り、好みの固さに茹で、水気をきる。
- ② 耐熱皿に水気を良くきったカリフラワーを並べ、パセリ、塩少々、パン粉を全体にまぶす。マヨネーズをかけ、チーズを振る。
- ③ オーブントースターで、こんがり焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	94kcal	たんぱく質	6.7g	脂質	4.2g
炭水化物	10.3g	カルシウム	85mg	鉄分	1.2mg
食物繊維	4.9g	塩分	0.2g		

カリフラワーのコロコロ揚げ(作りやすさ：○)

●材料(4人分)

カリフラワー 1株
A 卵 1/2個
オスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
片栗粉 適量
水 適宜

●作り方

- ① Aの材料を合わせてよく混ぜておく。
(ドロっとした状態が好ましい。片栗粉や水で加減する。)
- ② 食べやすい大きさに切ったカリフラワーに①の衣を付けて160℃くらいの油で揚げる。
★お好みでソースやケチャップ、めんつゆなどを付けて食べてもおいしい。



●1人分の栄養価

エネルギー	36kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	0.7g
炭水化物	5.6g	カルシウム	19mg	鉄分	0.6mg
食物繊維	1.9g	塩分	0.5g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

カリフラワーの胡麻味噌和え(作りやすさ：◎)

●材料(4人分)

カリフラワー	1/2株
A	
みそ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま	大さじ2

●作り方

- ① カリフラワーを食べやすい大きさに切り、好みの固さに茹で、水気をきる。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ ①と②を和えて出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	49kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	2.7g
炭水化物	4.6g	カルシウム	67mb	鉄分	0.8mg
食物繊維	1.7g	塩分	0.6		

カリフロのほくほくスープ(作りやすさ：○)

●材料(4人分)

カリフラワー	1/2株
ブロッコリー	1/3株
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム水煮スライス	20g
ベーコン	2枚
黒こしょう	少々
A	
コンソメ	1と1/2個
水	600ml

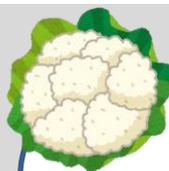
●作り方

- ① 玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ② カリフラワー、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、軽く茹でる
- ③ マッシュルームは水気をきっておく。
- ④ 小鍋にAを煮立てて①②③を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮たら出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	58kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	3.1g
炭水化物	5.2g	カルシウム	21mg	鉄分	0.4mg
食物繊維	2.1g	塩分	1.0g		



カリフラワーまとめ知識

ビタミンCが豊富で、メラニン色素の生成を抑え、コラーゲンの生成を助けるので、**美白・美肌効果**がある。他にも、ウイフルやストレスに対する抵抗力を高めるため、**風邪などの予防**にも有効。特に茎の部分に多く含まれるので、捨てずに皮を剥いて食べるなどの工夫をしましょう♪

●保存方法

暖かい(20℃以上)場所に置いておくと開花してしまうので、ポリ袋に入れて冷蔵する。

