# 野菜まるごと！使いきりレシピ

## ～カリフラワー編～

## カリフラワーのグラタン　(作りやすさ：○)

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

**●材料(２人分)**

| | |
|---|---|
| カリフラワー | １００g |
| エリンギ | ５０g |
| インゲン | ３０g |
| ベーコン | ３０g |
| チーズ | ３０g |
| バター | １０g |
| ホワイトソース（味付き） | １００g |

**味付け無しのホワイトソースの場合**
コンソメ、塩、コショウで味を調え、
牛乳でお好みの粘度を調整します。

**●作り方**

① オーブンを230℃に予熱しておく。
② カリフラワーは小房に分ける。インゲンは３㎝長さに切り、沸騰した湯に、両方入れて約１分ゆで、ざるに上げる。
③ エリンギは長さを半分に切ってから薄切りにする。
④ ベーコンは短冊切りにする。
⑤ 大きめのフライパンを熱してベーコン、エリンギ、バターを加えて炒め、茹でたカリフラワー、インゲンを加え混ぜ合わせる。
⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、ホワイトソースを上からかけ、チーズをのせる。
⑦ 230℃のオーブンで約15分焼いてできあがり。

**１人分の栄養価**
エネルギー 236kcal　たんぱく質 9.1g　脂質 18.3g
カルシウム 139mg　鉄 0.7mg　食物繊維 2.9g　塩分 1.5g

## カリフラワーのアンチョビ炒め　(作りやすさ　：◎ )

**●材料(２人分)**

| | |
|---|---|
| カリフラワー | １２０g |
| 赤パプリカ | ２０g |
| アンチョビ | １０g |
| （市販のアンチョビソースでも可） | |
| にんにく | １片 |
| オリーブオイル | 大さじ１／２ |
| 酒 | 大さじ１ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |

**●作り方**

① カリフラワーは小房に分け、鍋に湯を沸かし茹でてざるに上げる。
② パプリカは一口大、にんにく、アンチョビ、パセリはみじん切りにする。
③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったらアンチョビ、酒を加える
④ ③にカリフラワーと赤パプリカを加え、塩、こしょうを振って全体に炒める。
⑤ お皿に盛り付け、パセリを振りかける。

**１人分の栄養価**
エネルギー 55kcal　たんぱく質 3.2 g　脂質 2.7g
カルシウム 23mg　鉄 0.6mg　食物繊維 1.9g　塩分 1.0g

**✧主食・主菜・副菜をそろえよう**
**✧食べよう！野菜あと１皿**

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

## カリフラワーのゴマ味噌和え(作りやすさ：〇)

**●材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | カリフラワー | １２０ｇ |
| Ⓐ | すりごま | 小さじ１弱 |
| Ⓐ | 味噌 | 大さじ１／２ |
| Ⓐ | 砂糖 | 大さじ１／２ |
| Ⓐ | みりん | 小さじ１／２ |
| | かいわれ | 適量 |

**●作り方**

① カリフラワーは小房に分けて茹で、水気を切る。

② 小鍋にⒶを合わせて、弱火で練る。

③ ①を②で和える。

④ 器に③を盛り付け、かいわれをのせる。

**１人分の栄養価**

エネルギー 42kcal　たんぱく質 2.6g　脂質 0.9g
カルシウム 31mg　鉄0.6mg　食物繊維 2.1g　塩分 0.6g

## カリフラワーのサンラータン ※お酢のスープ（作りやすさ：〇）

**●材料(２人分)**

| | |
|---|---|
| カリフラワー | ６０ｇ |
| しめじ | ４０ｇ |
| 卵 | １個 |
| 長ネギ | ３０ｇ |
| 水 | ３００ｃｃ |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ２ |
| しょうゆ | 小さじ２ |
| 酒 | 小さじ１ |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酢 | 大さじ１ |
| ラー油 | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ１ |

**●作り方**

① カリフラワーは小房に分け一口大に切る、しめじは石づきを除いてほぐす。長ネギは斜め薄切りにする。

② 鍋に分量の水を入れ湯をわかし、鶏ガラスープの素を加えて溶かす。

③ スープにカリフラワー、しめじ、長ネギ加え、煮立たせる。

④ しょうゆ、酒、塩、こしょうで調味する。

⑤ 火をとめ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑥ 再度火をつけ弱火にし、溶き卵を全体に回しながら加える。卵が固まってきたら大きくかき混ぜる。

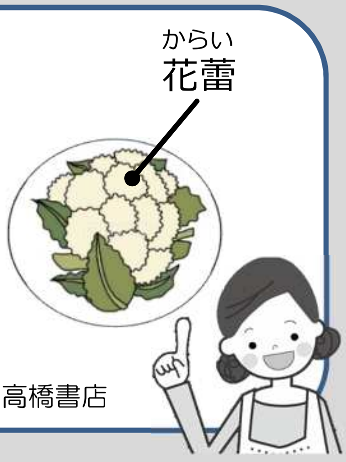
⑦ お好みでラー油を落とし酢をまわし入れ、ひと煮立ちさせてできあがり。

**１人分の栄養価**

エネルギー 79kcal　たんぱく質5.0g　脂質3.0g
カルシウム 26mg　鉄 0.8mg　食物繊維 2.0g　塩分 1.5g

## カリフラワーの 豆知識

カリフラワーはキャベツの仲間で、ブロッコリーの突然変異から生まれたものと言われています。
ビタミンＣが豊富で、加熱しても損失が少ないのが特徴です。
食用の部分は花蕾といい白のほかに、
紫：品種名「バイオレットクイーン」や
オレンジ：品種名「オレンジブーケ」があります。




参考：からだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店