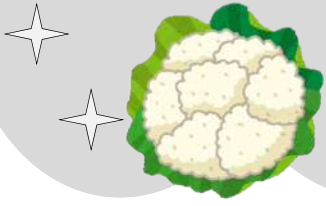


# 野菜まるごと！使いきりレシピ



## ～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

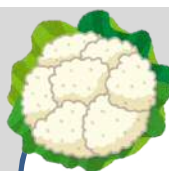
### ●作り方

- 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、ウイシ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。

