

管理栄養士の おすすめレシピ

熱で壊れにくい**ビタミンC**を多く含む

カリフラワー



カリフラワーは、いも類と同じように組織がしっかりしているので、ビタミンCの量はゆでた後でもそれほど変わりません。
不溶性の食物繊維も多く含まれています。
硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けます。

カリフラワーと明太子スパサラダ

＜材料＞ (2人分)	
カリフラワー	1/4 株
きゅうり	1/4 本
サラダスパゲッティ	15g
明太子	15g
マヨネーズ	小さじ 1



＜作り方＞

- ①カリフラワーは食べやすい大きさに切って、茹でる。
- ②サラダスパゲッティを茹でて、冷ます。
- ③明太子は皮を取り除き、マヨネーズと混ぜる。
- ④すべてを混ぜ合わせる。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
88kcal	3.4g	5.0g	0.5g

カリフラワーとツナの カレースープ



＜材料＞ (2人分)	
カリフラワー	1/3 株
人参	1/5 本
たまねぎ	小 1/4 個
キャベツ	1/8 個
ツナ	1 缶
水	1 カップ
固形コンソメ	1 個
カレー粉	小さじ 1/3
塩・こしょう	少々

＜作り方＞

- ①野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら野菜を入れる。
- ③火が通ったら、ツナとコンソメを入れる。
- ④カレー粉を入れ、塩・こしょうで味を調える。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
122kcal	7.8g	7.8g	1.2g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.28



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連