

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

7

### カリフラワーのカレー風味炒め

1人分 エネルギー63kcal、食塩相当量0.7g、野菜70g

#### 材料（2人分）

カリフラワー・・・1/2株	ベーコン・・・1枚
カレー粉・・・小さじ1/3	塩・こしょう・・・少々

#### 作り方

- ① カリフラワーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② ベーコンは5～10mm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンで②のベーコンを炒める。
- ④ ③にカリフラワーを加え、カレー粉と塩・こしょうで味つけする。

お弁当用には、熱いうちにアルミカップに入れてとろけるチーズをのせ、余熱で溶かします。乾燥パセリで彩りよく仕上げましょう。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

8

### カリフラワーのマリネ

1人分 エネルギー69kcal、食塩相当量0.5g、野菜90g

#### 材料（2人分）

カリフラワー・・・1/2株	玉ねぎ・・・1/4個
オリーブ油・・・大さじ1	酢・・・大さじ1/2
塩・こしょう・・・少々	

#### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分けて、さらに4つに切る。
- ② 玉ねぎはうす切りにして水にさらす。
- ③ オリーブ油、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ ①のカリフラワーと②の水気をよく切った玉ねぎを③を、一緒に保存用袋に入れて1時間程度おく。

カリフラワーには加熱してもビタミンCが失われにくいという特徴があります。ビタミンCは病気にかかりにくい丈夫なからだづくりに役立ちます。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

23

### カリフラワーのパン粉焼き

1人分 エネルギー116kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 75g

#### 材料（2人分）

カリフラワー・・・1/2 株(150g) 塩・こしょう・・・各少々  
パン粉・・・1/4 カップ 粉チーズ・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ1と 1/2

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、熱湯に入れさっとゆでて、水気を切っておく。
- ② パン粉・マヨネーズ・粉チーズを合わせておく。
- ③ ①に塩・こしょうをして、②をしっかりとつけて、表面がきつね色になるまで200℃のオーブンで様子を見ながら、5～6分焼く。

お好みで、合わせパン粉の工夫として、カレー粉を加えたり、味噌を加えたり、辛子明太子を加えたり、いろいろアレンジしてみましょう。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

24

### カリフラワーのピリ辛ごまあえ

1人分 エネルギー111kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 75g

#### 材料（2人分）

カリフラワー・・・1/2 株 練り白ごま・・・大さじ 1/2  
すり白ごま・・・大さじ1と 1/2 酒・砂糖・・・各大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ 1/2 豆板醤・・・小さじ 1/4

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、熱湯に入れさっとゆでて、水気を切っておく。  
※水を通し、ぬれたまま耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で4～5分加熱や栄養価を逃さないように1～2分蒸してもOK！
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。調味料の中に①を加えて和えて、器に盛る。

♪カリフラワーのおいしいゆで方♪

沸騰したお湯の中に塩（お湯の約2%）と小麦粉小さじ1を水で溶いたものまたは酢大さじ1を加えて、1～4分ゆでます。小麦粉の代わりとして、片栗粉でもOK。酢の代わりとして、レモン汁等でもOK。塩だけだと、変色して色が悪くなるので、注意しましょう。きれいな黄色のカリフラワーにしたい時は、沸騰したお湯の中に塩とカレー粉を入れてゆでましょう。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

# 八千代でとれた野菜を食べよう!

## カリフラワーのスープ



1人分 エネルギー 48kcal、食塩相当量 1.1g、野菜 25g

### 材料 (2人分)

カリフラワー・・・20g	ミックスベジタブル・・・30g
ウィンナー・・・20g	塩・こしょう・・・少々
コンソメ・・・2g	水・・・300cc

### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分けておく。ウィンナーは小口切りにする。
- ② 鍋にコンソメスープを入れ温め、①とミックスベジタブルを入れて煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。

カレー粉を加えると、カレースープになります。また、牛乳や生クリーム、豆乳などを入れて、ミキサーにかけてなめらかにすると、ポタージュになります。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。

80



1日に必要な  
野菜は  
350gです

