

12月 旬の素材を使ったメニュー

カリフラワーのきんぴら



～1人あたり～

エネルギー	62kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	3.1g	炭水化物	6.3g
塩分	0.9g	ビタミンC	41mg

--- 材料 (4人分) ---

- ・ カリフラワー 1/2 株 (200g)
- ・ にんじん 1/4 本 (50g)
- ・ ゴマ油 大さじ1
- ・ 赤唐辛子 1本
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 顆粒だし 小さじ1/2
- ・ 水 大さじ1

---- 作り方 ----

1. カリフラワーは小房に分けてから3~4mmの厚さに切る。にんじんも同じ厚さの棒状に切る。
2. 赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
3. フライパンにゴマ油を弱火で熱し、赤唐辛子を焦がさないように炒め、中火にかえてカリフラワーとにんじんを加えて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、みりん・醤油・顆粒だしを加え炒め合わせ、水を入れて水気が完全になくなるまで炒りつける。

カリフラワー

栄養素

ビタミンCを多く含んでいます。通常ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、カリフラワーのビタミンCは熱を加えても壊れにくいのが特徴です。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、シミのもとであるメラニン色素の生成を防ぐので美肌効果があります。また、免疫力を強化する作用があります。体内に侵入したウイルスを攻撃する白血球を助け、自らもウイルスと闘います。

食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し便通を良くします。

選び方

つぼみが白く、こんもりとして固くしまっているもの、芯が短く、どっしりと重みがあるものを選びましょう。

保存方法

できるだけ早く下茹でをし、ラップに包んで野菜室へ。冷凍するときも下茹でをしてから。