

カリフラワー

栄養ミニ新聞
公立甲賀病院
栄養管理課



カリフラワーは淡色野菜ですが、**ビタミンC**が豊富に含まれ、淡野菜の中では含有量トップクラスしかも、カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、加熱して食べてもOK！
ビタミンCには抗酸化作用があって、風邪やがんの予防に効果的なほか、シミやそばかすなどを防ぎ美肌効果も◎

食物繊維や**カリウム**も多く含まれますので、高コレステロールや高血圧の改善・予防にも効果的な野菜です

カリフラワーの中華炒め レシピ

●材料（4人分）●

カリフラワー {5mm程度の薄切り} 1房

ピーマン {乱切り} 2個

牛薄切り肉 200g

ごま油 大さじ1

ニンニク {みじん切} 小1かけ

★料理酒 50cc

★鶏がらスープの素 小さじ1

★オysterソース 大さじ1

★砂糖 小さじ1/2

↑★調味料は混ぜておく

水溶き片栗粉

(片栗粉大さじ1+水大さじ3)

①フライパンにごま油を引きニンニクを炒め香りが出たら肉を炒める

②牛肉に火が通ったら野菜を加えツヨウ (分量外) を少々ふる

③野菜に火が通ったら混ぜておいた★調味料を入れ2分くらい煮る

④水溶き片栗粉を素早く混ぜて全体にからめれば出来上がり

♪1人分の栄養♪

1杯 - 180kcal

たんぱく質 10g

塩分 1g

