

カリフラワー



公立甲賀病院
栄養管理課
栄養ミ二新聞

寒い時期に旬を迎えるカリフラワーには**ビタミンC**が豊富に含まれています。その含有量は野菜の中でもトップクラスで、熱による損失が少ないのも特徴です。ビタミンCには抗酸化作用、免疫活性、皮膚と粘膜の健康を維持する働きなどがあります。また、**カリウム**も豊富に含み、体内の余分なナトリウム（塩分）を尿とともに排泄してくれるので、高血圧予防にも役立ちます。

寒い日にピッタリ★

カリフラワースープ (4人分)

カリフラワー	1/2 株
玉葱	1/2 個
水	2 カップ
牛乳	2 カップ
固形コンソメ	1/2 個
バター	40g
小麦粉	大 1
塩	小 1/2
こしょう	少々
パセリ	適量



栄養価 (1人分)
エネルギー 180kcal
塩分 1.3g

- ① カリフラワーは小房、玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉葱を炒める。透き通ったら小麦粉を加え、よく炒め合わせる。
- ③ 水を少しずつ加え、なじんだらカリフラワー、固形コンソメを加えて約 10 分煮込む。カリフラワーが柔らかくなったら一旦火から下ろし、木べらなどで粗めに潰す。
- ④ 牛乳を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして約 5 分煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、器に盛る。最後にパセリをかけて完成♪