

アップル すこやか通信



カリフラワー

白いブーケのような形をしたカリフラワーは、乳白色のくせのない淡白な味、独特の歯ごたえが特徴の野菜です。キャベツと同じアブラナ科に属し、花のつぼみ部分が食用になっていて「花キャベツ」とも呼ばれ、最近では、オレンジ色や紫色のカリフラワーも出回っています。

カリフラワーはブロッコリーが突然変異したもので、品種改良を重ねて、現在の形になったといわれています。ブロッコリーの方がビタミンCの含有量は多いのですが、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が特徴です。

カリフラワーの栄養

ビタミンC … 免疫力アップ、風邪予防に

カリウム …… 余分なナトリウム（塩分）排泄、高血圧予防に

食物繊維 …… 整腸作用、便秘予防に

βカロテン（オレンジ色のカリフラワーに含まれる） } … 抗酸化作用、

アントシアニン（紫色のカリフラワーに含まれる） } … 生活習慣病の予防に



身体が温まる、野菜のうま味たっぷり
ポタージュ！

カリフラワーの ポタージュ



材料（2人分）

- カリフラワー … 300g
 - じゃがいも …… 1個（100g）
 - たまねぎ …… 1/2個（100g）
 - バター …… 大さじ1
 - コンソメ顆粒 … 小さじ1
 - 牛乳 …… 300mL
 - 水 …… 300mL
 - 塩・コショウ … 少々
- ※お好みでパセリやクルトンなど

- お子様にもオススメ。冬野菜のかぶやチーズを加えてもコクが出て美味しさアップ。
- 牛乳を豆乳に変えてもOK。



作り方

- ① じゃがいも、たまねぎは皮をむき薄切りに、カリフラワーは小房に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎの甘みが出るようゆっくり炒める。透明になったら、じゃがいも、カリフラワーも加え、しんなりするまで炒める。その後、鍋に水とコンソメを入れ、弱火で10～15分ほど煮る。
- ③ 煮えたら具材の粗熱を取り、ミキサーにかける（熱いままだと、ミキサーの中の空気が膨張し、フタごと飛び散る可能性があります）。再び鍋に戻し、牛乳を加える。塩、コショウで味を整え、さらにひと煮立ちする。
- ④ お好みでスープの上にパセリやクルトンをのせて完成！

栄養価（1人分）

- エネルギー：246kcal
- たんぱく質：10.9g
- 脂 質：10.9g
- 塩 分：1.2g

