

カリフラワーの酢の物



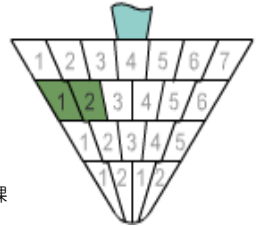
(一人分の栄養価)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.6g
炭水化物	25.1g
食塩相当量	1.6g



よこすかE表示
推進中

計算協力：保健所健康づくり課



材 料 (4人分)

カリフラワー・・・・・・・・・・300g
水菜・・・・・・・・・・200g

寿司酢・・・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・・・適量
白ゴマ・・・・・・・・・・適量

作 り 方

- ① カリフラワーを小さく切り分け、好みの固さに茹でる。
- ② 水菜は洗って、5cm くらいの長さにざく切りにする。(水菜は生のまま使います。)
- ③ 寿司酢に砂糖・ゴマを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③にカリフラワーと水菜を入れ、全体がからむように混ぜ合わせる。

ワンポイント



寿し酢を使うと、手早く調理ができます。

カリフラワーを茹でる時、ほんの少し小麦粉を加えると、アク抜きにもなる上、表面を小麦粉が保護してくれるので、口当たり良く茹であがります。

食材紹介

カリフラワーを選びポイントは、まずしっかりと締まりがあり硬いものを選ぶ事です。そして周りの葉の切り口が変色などせず新しい物を選んでください。

そして持った時にずっしりと重みを感じるものが良く、軸の切り口がみずみずしく新しいかどうか、変色していないか、スが入ったように空洞ができていないかなどを確認してください。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 武山支部