



簡単!! 野菜料理

カリフラワーのカレースープ

<材 料>	2人分
カリフラワー	80g
しめじ	1/2パック
おろしにんにく	小さじ1/5
水	300ml
玉葱	1/4個
コンソメ	1/2個
カレー粉	小さじ1/6
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々

<作り方>

- ① カリフラワーとしめじは小房に分け、玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋に水 300 ml を入れ沸騰したら、カリフラワーを入れ弱めの中火で蓋をして 7~8 分程煮る。
- ③ 玉葱としめじ、コンソメ、酒を入れ沸騰したら弱火にし 5 分程度煮てカレー粉、塩、こしょうで味を整える。

カリフラワーには、ストレスや病気への抵抗力を強めるビタミンCや血圧を下げる効果のあるカリウム、腸内環境の改善にも効果のある食物繊維などの栄養が含まれています。カレー粉に含まれるウコンは漢方では毛細血管の血行を促して、ポカポカと温める働きもあると言われていきますのでこの時期にピッタリの食材です。

*熱量 36Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.3g 食物繊維 2.7g 塩分 0.83g

