

カリフラワーのカレーソース炒め 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	114kcal	たんぱく質	3.0g
食塩相当量	0.8g		

STORY

カリフラワーはカリウムが豊富に含まれており塩分を排泄させる役割があります。高血圧にも効果があると言われています。また長時間に運動により筋肉の痙攣(けいれん)などを防ぐ働きもあります。

材料 (1人分)

- カリフラワー (40g)
- にんじん (20g)
- もやし (40g)
- カレー粉 (大さじ1)
- ウスターソース (大さじ1/2)
- 春雨 (乾燥) (10g)
- 糸とうがらし (適量)
- サラダ油 (小さじ1/2)

作り方

1. カリフラワー・にんじんを食べやすい大きさに切る。
2. 春雨はゆがいておく。



3. フライパンにサラダ油をひき、カリフラワー・にんじん・もやしを炒める。



4. 火が通ったら春雨を入れ、炒める。



5. カレー粉・ウスターソースで、4.に味をつける (①②)。

①

②



6. お皿に盛り付け、糸とうがらしをのせて完成

Point

時間があればカリフラワーを丸ごと茹でてから小房に分けてください。うまみが閉じ込められ崩れにくくなります。