



カリフラワーと豚肉の甘酢炒め



1人分栄養価

エネルギー	281kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	14.3g
食塩相当量	1.6g

野菜の量 (皮などを除く)

95g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

20分位

【材料4人分】

カリフラワー	200g
豚薄切り肉	300g
パプリカ(赤)	1個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ2
片栗粉	小さじ2
(倍量の水で溶いておく)	

A	塩・こしょう	各少量
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
B	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	ケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	小さじ4
	酒	大さじ2
	水	1カップ
	中華だし	小さじ1

【作り方】

- カリフラワーは小房に分ける。ピーマンとパプリカは一口大の乱切りにする。鍋に湯を沸かしカリフラワーをかために茹で、ピーマンとパプリカも加えてサッと茹でてまとめてザルにあげる。
- 豚肉は3~4cm幅に切り、Aをもみこんで下味をつける。
- Bは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油で②を炒め、①の野菜とBも加えて炒め合わせる。最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



カリフラワー

●出回り時期

冬から春が旬。

●選び方などのポイント

白くて丸みがあり、つぼみが開花していないもの、またずしっと重みがあり、葉が新鮮で小莖が伸びすぎず変色していないものを選びましょう。

●栄養

コラーゲンの生成を助け、美白・美肌に有効とされるビタミンCを多く含み、加熱しても失われにくい特性を持っています。ビタミンCは、ストレスに対する抵抗力を高め、風邪の予防にも有効です。

野菜を食べよう！その9

野菜ジュースは野菜ではない？

野菜ジュースは野菜そのものを食べることに比べて、良い面も劣る面も持ち合わせています。まずは野菜料理で野菜をとることを心がけながら、良い面・劣る面を理解して上手に利用しましょう。

【良い面】

- ・忙しい時や外食などで野菜不足を感じた時に手軽に飲める。
- ・スープやリゾットなどを簡単に作ることができ時短になる。
- ・加圧搾汁により細胞組織が破壊されるので、レチノールなどの栄養価が増す。

【劣る面】

- ・咀嚼に伴う効果（あごの発達、脳への刺激、唾液中の免疫力強化作用）が薄れる
- ・一般的に食物繊維、ビタミンC含有量が少なくなる
(添加している場合もある)

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。