

# カリフラワーのピクルス

副菜

《1人分：エネルギー33kcal 食塩相当量0.5g》



## 季節の野菜

## カリフラワー

ビタミンCが豊富で加熱しても損失が少ないのが特徴。茎まで捨てずに食べましょう。



おいしい時期： ① ② ③ 4 5 6 7 8 9 10 ⑪ ⑫

**栄養**：疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富で、加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎にも多く含まれているため、捨てずに食べましょう。硬めに茹でて、ラップに包むと冷凍庫で保存できます。

**選び方**：白いつぼみがぎっしり詰まって、盛り上がり、しっかりとした重みのあるものを選びましょう。茎の断面が茶色く変色したり、斑点が出ているものは鮮度が落ちているので注意しましょう。

材料	4人分
カリフラワー	1株(360g)
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★塩	2g
唐辛子	適量

## 《作り方》

- 1 カリフラワーは、小房に分けて、沸騰した湯で茹でる。
- 2 ★を混ぜ合わせ、唐辛子と1を入れて和える。
- 3 密閉できる袋またはタッパーに入れて、約半日漬ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)