

カリフラワーの 味噌ネーズ和え

材料	分量 (g) 2人分
カリフラワー	140
カニカマ	16
大根葉 (なければカイワレ 大根でも可)	16
白みそ	3
砂糖	1.6
マヨネーズ	24



◆ 『1日 350g の野菜摂取を！』
1日平均 280g の野菜を摂っています。
1日プラス 70g の野菜摂取を。

- ◇ 野菜摂取メニュー
副菜 1品相当分の野菜使用量が 70g 以上のメニュー
- ◇ 減塩メニュー
副菜 1品相当分の食塩相当量が 0.7g 以下のメニュー



(1人分) ※ 副菜になります

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
118kcal	0.7 g	78 g

【作り方】

- ① カリフラワーの花蕾を小分けにし、芯は外側の皮を剥いて火が通りやすいように繊維に沿って縦に 3~4mm の厚さに切る。
- ② 沸騰したお湯に入れて、楊枝を刺し、少しかたさが残る程度でザルにあげて冷ます。
- ③ 大根葉はさっと茹でて荒いみじん切りにして絞っておく。(カイワレ大根を使用する場合は、洗って 3~4cm に切る)
- ④ カニカマは、食べやすいように 3~4cm 程度に切ったり、割いたりする。
- ⑤ (1) 白みそ、砂糖、マヨネーズをボールで合わせ、(2) カリフラワー、(3) 大根葉、(4) カニカマを加えて味をなじませる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付ける。

白みそを使うことで、味にコクが出るため、薄味でも美味しくいただけます。カリフラワーはビタミンCも多く、レモン果汁と同じくらい含んでいます。最近では、白色だけでなく、オレンジや紫、ロマネスコなどの新種があります。使う材料を変えて彩りを楽しむこともできます。

【情報提供者 (ケアハウスまごころ半明原)】