



カリフラワーのカレーピクルス

栄養士コメント

カリフラワーには風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。カレー粉を使うことで味にアクセントをつけるとともに色味もきれいに仕上がります。

作り方

カリフラワーは食べやすい大きさに切って茹でておく。玉葱はくし切りにしておく。

酢、砂糖、水、カレー粉を合わせたところに玉葱を加え、一煮立ちさせる。

器に とよく水をきったカリフラワーを入れ、ときどきかき混ぜながら一晩寝かせる。



成分値 (1人分)

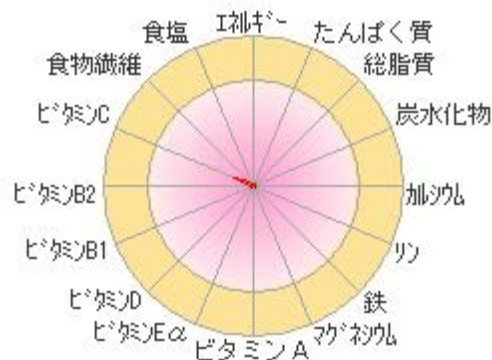
摂取値 単位

1. エネルギー	27 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. カリフラワー	20	g
2. 玉葱	20	g
<調味料>		
3. カレー粉		少々
4. 酢・穀物酢	2	小サジ
5. 上白糖	1	小サジ
6. 水	2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)