

冬の貴重なビタミン源のカリフラワー、ゆでたもの 100g で 1 日に必要なビタミン C の半量が摂れるほどです。免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。ねぎ独特の刺激臭のもとアリシンという物質で、疲労回復や食欲増進に効果があります。

カリフラワーとしめじのカレー風味和え

材料（2 人分）

・カリフラワー.....150g
・しめじ.....40g

A

カレール粉.....3g
酢.....大さじ 1
みりん.....大さじ 1
しょうゆ.....大さじ 1/2

- 1 カリフラワーは小房に分ける。
- 2 しめじは石突きを切り、小房に分ける。
- 3 Aは混ぜ合わせておく。
- 4 1と2を熱湯で歯ざわりよく茹で、ざるにあげる。
- 5 4が熱いうちに3を加えよく混ぜて、器に盛る。

（エネルギー 57Kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 0.4g、カルシウム 28g、塩分 0.7g）

長ネギと豚肉のきんぴら風

材料（2 人分）

・豚バラ肉（薄切り）.....100g
・ねぎ.....80g
・サラダ油.....大さじ 1/2
・赤唐辛子.....3g
・酒.....大さじ 1

A

砂糖.....大さじ 1/2
酒.....小さじ 2
みりん.....小さじ 2
しょうゆ.....小さじ 1

- 1 ねぎは 3cm の長さに切る。豚肉も 3cm 幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子を炒める。辛みがたってきたら豚肉を炒め、色が変わってきたらねぎを炒め合わせる。
- 3 2に酒をふり入れてふたをし、弱火で 1 分程蒸し焼きにしたら強火にし、Aを加えて汁気がなくなるまであおるように炒め、器に盛る。

（エネルギー 197Kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 9.4g、カルシウム 9g、塩分 0.4g）