



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 45

とよあけ健康21計画

カリフローレのカレー炒め

野菜1人
175g



★材料(2人分)★

・カリフローレ	100g
・しめじ	100g
・赤パプリカ	50g
・ハーフスライスベーコン	2枚
・バター	5g

◆ポイント

カリフローレは下茹でするので、炒める時間は短くて大丈夫です！

★作り方★

- ①カリフローレは食べやすい大きさに分けて洗い、30秒ほど塩ゆでする。
- ②ベーコンを1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを入れ、ベーコン・カリフローレ・しめじ・玉ねぎ・赤パプリカを入れ、さっと炒める。

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 森克代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 46

第2期 とよあけ健康21計画

カリフローレのサラダ



野菜1人
210g

★材料(2人分)★

- ・カリフローレ 80g(1/2袋)
- ・トマト 中2個
- ・水菜 2束
- ・お好みのドレッシング 適量

ここがポイント！

カリフローレは湯通しすると甘みが増して茎の発色がきれいになります。

★作り方★

- ①カリフローレは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。
- ②トマトはさいの目切りにする。
- ③水菜は食べやすい大きさに切る。
- ④皿に盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。

【(3)専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 小林直子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 67

第2次 とよあけ健康21計画

カリフラワーのあったかスープ



野菜1人
90g

★材料(2人分)★

・カリフラワー	80g
・トマト	60g
・小松菜	20g
・しめじ	20g
・ソーセージ	60g
・コンソメ	適量
・塩	適量
・こしょう	適量
・水	240~300ml

★作り方★

- ①鍋に水を沸かす。
- ②食べやすい大きさに切った具材を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、味を調べて出来上がり。

【③専門家部門 考案:食育らぼさん】



カリフローレと鶏団子の味噌スープ仕立て



野菜1人
95g

★材料(2人分)★

○鶏ひき肉	75g
○玉ねぎ	50g
○人参	30g
○豆腐	85g
○大根	80g
○カリフローレ	30g
○すりおろし生姜	少々
○味噌	15g
○顆粒だし	大さじ1/2
A	
醤油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

※作り方①で使用する湯はスープとして使用のため、500ml程度を用意する。

★作り方★

- ①鶏ひき肉にAの調味料を入れて混ぜる。
- ②鍋に湯を沸かし①をスプーンで団子状に落とし、浮き上がってきたら器に移す。
- ③②で使用した残り湯に薄切りにした玉ねぎ、人参、大根、だしを入れる。
- ④③に火が通ったらひと口大に切った豆腐、味噌、生姜、カリフローレを入れる。
- ⑤④に②の団子を入れ、ひと煮立ちしたら完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 堀 未優菜さん】



カリフローレコンソメスープ



野菜1人
250g

★材料(2人分)★

○しめじ	1/4房
○じゃがいも	1/2個
○ブロッコリー	1/2個
○キャベツ	1/4個
○カリフローレA	75g
○カリフローレB	75g
○ひき肉	100g
○卵	1/2個
○コンソメ	大さじ1
○塩	少々

ポイント

野菜がたっぷり摂れる一品です！
彩りに人参などを加えても良いですね。

★作り方★

- ①カリフローレAを粗みじん切りにする。
- ②①、ひき肉、卵を混ぜ合わせこねて団子にする。
- ③②を沸騰した湯の中でゆでる。
- ④ブロッコリー、じゃがいも、キャベツは一口大に切る。
- ⑤しめじ、カリフローレBは小房に分ける。
- ⑥湯の中に③の団子とじゃがいも、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、カリフローレBの順に入れ、火を通し、コンソメと塩で味を整えて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 AKMさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 81

とよあけ健康21計画

カリフローレの肉巻き甘酢炒め



★材料(2人分)★

- カリフローレ 40g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- ピーマン 20g
- 豚バラ肉 90g
- まぶす用片栗粉 適量

甘酢

- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ1.5
- 水 大さじ1
- とろみ付け用片栗粉 適量

野菜1人
105g

★作り方★

- ①カリフローレを細かくさき、肉を巻く。
- ②片栗粉を全体にまぶし、少量の油で焦げ目がつくまで焼き、皿に取る。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンを細切りにし、しんなりするまで炒める。
- ④甘酢調味料を混ぜ合わせ③に回しかけ、火にかけてとろみを出す。
- ⑤②に④を回しかけて完成。

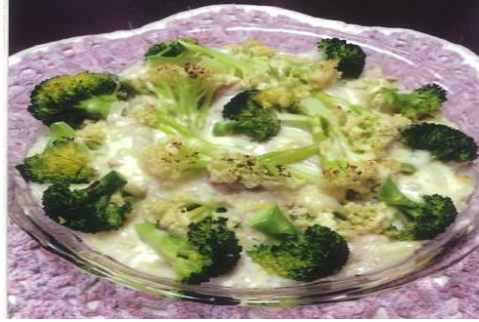
【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 かっぼうぎさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 82

とよあけ健康21計画

カリフローレのホット風



★材料(2人分)★

○カリフローレ	80g
○ごはん	1膳
○牛乳	80ml
○小麦粉	10g
○粉チーズ	少々
○ブロッコリー	50g
○鶏肉	1/2枚
○玉ねぎ	80g
○白菜	3枚
○醤油	小さじ1
○オリーブオイル	少々
○コンソメ	大さじ1/2
○バター	8g

野菜1人
188g

★作り方★

- ①カリフローレ、ブロッコリー、鶏肉を一口大に切る。
- ②千切りにした白菜と玉ねぎ、鶏肉を炒める。
- ③②に牛乳、コンソメ、オリーブオイル、醤油、小麦粉を入れて野菜がしんなりするまで更に炒める。
- ④バターを塗ったグラタン皿に粉チーズ、ごはんを入れる。
- ⑤④に③をのせて、カリフローレ、ブロッコリーをのせオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

しもむら あさみ

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 下村暁美さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 83

第2期 とよあけ健康21計画

野菜のチーズ焼き



★材料(2人分)★

・パプリカ	80g
・ブロッコリー	80g
・カリフラワー	80g
・ベーコン	40g
・ニンニク(チューブ)	5g
・オリーブオイル	3ml
・塩・こしょう	少々
・とろけるチーズ	2枚
・パン粉	適量

野菜1人
123g

★作り方★

- ①パプリカ、ブロッコリー、カリフラワーを軽くゆでる。
- ②①とベーコンを一口大に切る。
- ③オリーブオイルでニンニクを炒める。
- ④③に②を加え更に炒め軽く塩・こしょうで味つけをする。
- ⑤④を耐熱容器に入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑥その上に焦げ目をつけるためパン粉をのせ、オーブントースターで8分ほど焼いて完成。

ひらこ ひなた

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 平子 陽菜大さん】



カリフローレのバター醤油 Pasta



野菜1人
114.5g

★材料(2人分)★

・カリフローレ	150g
・えのき	70g
・にんにく	9g
・パスタ	300g
・バター	10g

A	・醤油	大さじ1.3
	・白だし	少々
	・唐辛子	少々
	・塩	少々
	・オリーブオイル	適量

ポイント

ボリュームのある一品です。
パスタの量は自分のお腹に
合わせて加減しましょう。

★作り方★

- ①カリフローレは茎は薄切りに、上部は小房に分ける。えのきは下部を切り、小房に分けて洗う。にんにくはみじん切り。
- ②鍋にたっぷりの湯でパスタを固めにゆでる。ゆで汁は取っておく。
(ゆで始めてから5分後にカリフローレを入れ共にゆでる)
- ③フライパンでオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れてにんにくを香りが出るまで軽く揚げる。
- ④③に②のパスタ、エノキ、調味料Aを加えて炒める。
- ⑤更に②のゆで汁、オリーブオイルを加え、えのきがしんなりしたら完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 渡瀬サスケさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 85

とよあけ健康21計画

カリフラワーのちゃんぽんスープ

★材料(2人分)★

- ・カリフラワー 150g
- ・肉団子 150g
- ・唐辛子(輪切り) 5g
- ・市販のちゃんぽんスープ 1袋
- ・水 400ml



野菜1人
75g

★作り方★

- ①カリフラワーを一口大に切り、かためにゆでる。
- ②水を沸かし、ちゃんぽんスープと肉団子、①、唐辛子を入れて3分煮る。

* 辛さは好みに調節しましょう！

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 まるちゃさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 86

とよあけ健康21計画

カリフローレの肉巻き



★材料(2人分)★

・カリフローレ	120g
・薄切り豚バラ肉	45g
・スライスチーズ	2枚
・ミニトマト	40g
・ほうれん草	25g
・もち	1/3個
○小麦粉	適量
○とき卵	1個
○パン粉	適量
○揚げ油	適量
○オーロラソース	
{ マヨネーズ	大さじ1/2
{ ケチャップ	大さじ1/2
{ 好みでレモン汁	少々

野菜1人
93g

★作り方★

- ①カリフローレ、ミニトマト、もちを一口大に切る。
- ②カリフローレ、もち、ミニトマトをチーズにのせて巻く。
- ③②の上にほうれん草を巻き付ける。
- ④③に小麦粉を付けた薄切り豚バラ肉を巻いて、小麦粉、とき卵、パン粉をつけて揚げる。

* オーロラソースを添えて召し上がれ！

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 朝倉滯さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 106

第2次 とよあけ健康21計画

カリフローレとツナマヨの野菜和え



野菜1人
97.5g

★材料(2人分)★

・カリフローレ	65g
・もやし	50g
・キャベツ	60g
・ツナ缶	1/2缶
・マヨネーズ	20g
・しょうゆ	小さじ1/2
・ミニトマト	2個
・塩・こしょう	少々

★作り方★

- ①カリフローレを一口大に切り、1分間塩ゆでする。(ゆで汁は使用するため取っておく)
- ②キャベツはざく切りにして洗い、もやしと共にざるに広げ、①のゆで汁を回しかけ、冷やす。
- ③ツナとマヨネーズ、塩・こしょう・しょうゆを混ぜる。
- ④②と③をビニール袋に入れ、よく和える。
- ⑤皿に盛りつけ、4等分したミニトマトを飾り完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 白金燐子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 109

第2次 とよあけ健康21計画

カリフラワーを使ったあっさりグラタン



野菜1人
100g

★材料(2人分)★

・カリフラワー	160g
・ブロッコリー	40g
・ベーコン	4枚
・バター	大さじ2
・塩・こしょう	適量
・小麦粉	大さじ4
・牛乳	牛乳400ml
・コンソメ顆粒	小さじ1.6
・スライスチーズ	2枚
・グラタン皿用バター	適量

★作り方★

- ①ブロッコリーをゆでて細く切る。
- ②カリフラワーはゆでずに細く切る。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、約1cm幅に切ったベーコンと②を中火で炒める。塩こしょうをする。
- ④小麦粉を牛乳で溶き、③に加えてコンソメ顆粒も入れ、とろみが出るまで混ぜながら煮詰める。
- ⑤バターを塗ったグラタン皿に④とブロッコリーを入れ、スライスチーズを小さくちぎり、散らす。
- ⑥オーブントースターで250度で6分ほど焼く。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 市川梨奈さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 111

第2次 とよあけ健康21計画

カリフローレと豆乳のパスタ



★材料(2人分)★

・カリフローレ	100g
・玉ねぎ	40g
・ピーマン	20g
・ベーコン	30g
・豆乳	700ml
・パスタ(乾麺)	200g
・ガーリックペッパー	適量
・オリーブオイル	大さじ2
・コンソメ	小さじ2
・ブラックペッパー	適量

野菜1人
80g

★作り方★

- ①カリフローレの茎はみじん切り。他の部分は細切り、玉ねぎ・ピーマンは千切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②オリーブオイルでベーコンとカリフローレのみじん切りの茎を炒める。それと同時にパスタを茹でる。
- ③②の火が通ったら、①の残りの野菜も炒める。
- ④豆乳、コンソメ、ガーリックペッパー、ブラックペッパーを加えて煮込む。
- ⑤パスタが茹であがったら④と混ぜあわせて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 さかっしーさん】