



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
・玉ねぎ	100g
・しめじ	100g
・赤パプリカ	50g
・ベーコン(ハーフ)	2枚
・バター	5g
・カレー粉	小さじ1/2
・塩・こしょう	少々

◆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。
- ④カレー粉・塩・こしょうで味付けする。

【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】