

今月のオススメレシピ

2022.2
第95回
担当:新谷

第95回のテーマ「旬のカリフラワーを使ったレシピ」

2月になり本格的な寒さを迎えていますね。今回は寒い時期にぴったりな体の温まるレシピをご紹介します。

ホタテとカリフラワーの クラムチャウダー



栄養成分(1人分)

エネルギー:151kcal
たんぱく質:11.6g
脂質:4.6g
炭水化物:14.3g
食塩相当量:0.9g

材料(4人分)

- カリフラワー…1/2房(約250g)
- 水…200cc
- 玉ねぎ…1/2個(約100g)
- 固形コンソメ…1個
- にんじん…2/3本(約60g)
- ベビーホタテ(ボイル)…20個
- バター…10g
- 無調整豆乳…500cc
- 小麦粉…小さじ2
- こしょう…適量(0.1g程度)



〈作り方〉

調理時間:約20分



- ①カリフラワーは食べやすい大きさの小房に分ける。玉ねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。しんなりしたら、小麦粉を振り入れる。
- ③よく炒めて小麦粉の粉っぽさがなくなったら、水、固形コンソメを加え、煮立ったら弱火で7~8分煮る。
- ④カリフラワー、ベビーホタテを加え、1~2分程煮る。無調整豆乳を加えて温まったらこしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛って完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス



カリフラワーには、有害な活性酸素から体を守る働きをする抗酸化作用や皮膚や粘膜の健康維持に役立つ**ビタミンC**が豊富に含まれます。また、カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱しても失われにくいという特性を持っています。茎にもビタミンCが豊富なので、捨てずに食べましょう。