

調理例

カリフラワーのカレーマヨ炒め

材料 (2人分)

- カリフラワー…100g
- ウィンナー…130g
- マヨネーズ…大さじ 1.5
- カレー粉…小さじ 1/2
- 塩こしょう…少々

作り方

- 01 カリフラワーは小房に分け、600wの電子レンジで2分加熱し、水気を切る。
- 02 ウィナーは1cm幅の斜めに切り、炒め、油が出てきたら、01、マヨネーズ、カレー粉を入れて炒める。
- 03 塩こしょうで味をととのえて盛り付ければ完成！



からだにうれしい
レシピ

3

Mrach

カリフラワー

~cauliflower~

健康ポイント 美容に効果抜群！畑のビタミンC

- ビタミンCがストレスや病気への抵抗力を強める
- カリウムが塩分を体外に排出し、血圧を下げる
- 食物繊維が腸の調子を整える