

毎年10月は 朝ごはんを食べよう強化月間

朝ごはんに  
おすすめ!

# カリフローレのレシピ

## 『カリフローレと帆立貝のソテー』



### 【材料(2人分)】

- ・ カリフローレ (ない場合はアスパラガス)・・・200g
- ・ 帆立貝柱 ……100g
- ・ 塩 ……少々
- ・ ニンニク (1mm 厚さにスライス) ……1片分
- ・ オリーブオイル ……適量
- ・ バター ……10g

### 【作り方】

- ① カリフローレは食べやすい大きさに切る。
- ② 約4分、長めに塩茹でする。(塩はお湯の1%)ザルにとり、そのまま冷ます。
- ③ フライパンを温め、オリーブオイル、ニンニクのスライスを加える。
- ④ ニンニクがキツネ色になったら、カリフローレと塩をした帆立貝を入れて、弱火でじっくりと焼いていく。
- ⑤ 途中でバターを入れて香りを付ける。



シェフより

カリフローレはカリフラワーというより、アスパラガスを使うようなイメージです。アスパラガスと相性の良い食材はカリフローレとも相性が良いです。帆立貝の代わりに豚肉や、海老でも良いと思います。長めに茹でたカリフローレに帆立貝の旨みが絡み、カリフローレの甘みと帆立貝の甘みが相乗効果になります。

【栄養成分】※カリフローレは、カリフラワーで計算しています。  
エネルギー133kcal、たんぱく質 11.8g、脂質 6.3g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.5g

## カリフローレ とは？

スティックカリフラワーとも呼ばれる新野菜。柄の部分は茹でると鮮やかなグリーンになり、アスパラガスのような食感と甘味があります。さいたま市内でも生産されています。



### ◆食べ方◆

- 茹でる：1~2分でシャキシャキ感、3~4分でホクホク感
- 焼く：フライパンで蒸し焼き
- 炒める：シーフードと相性がいい
- 煮込む：スープやトマト煮もおいしい

## 『カリフローレのポタージュ』



### 【材料(2人分)】

- ・ カリフローレ (ない場合はブロッコリー)・・・200g
- ・ バター ……10g
- ・ 牛乳 ……200ml
- ・ チキンブイヨン (顆粒) ……小さじ1/2
- ・ 塩 ……ひとつまみ
- ・ オリーブオイル ……少々

### 【作り方】

- ① カリフローレは一口大に切り分ける。
- ② フライパンにバターとカリフローレを入れて、ゆっくりと炒める。
- ③ カリフローレがしんなりしてきたら、牛乳、チキンブイヨン、塩をひとつまみいれて煮込んでいく。
- ④ カリフローレが柔らかくなったら、牛乳ごとミキサーでなめらかになるまで回す。
- ⑤ 器に入れてオリーブオイルを回しかける。



シェフより

肌寒くなってきた季節にぴったりのほっこり優しい味わいです。ミキサーで回さなくても、ヘラでくずし、ゴロゴロの食感を楽しんで良いと思います。

【栄養成分】※カリフローレは、カリフラワーで計算しています。  
エネルギー142kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 9.0g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.6g

電子レンジで作る“かんたんアレンジ”は裏面へ！

レシピ考案：さいたまヨーロッパ野菜研究会  
<https://saiyoroken.jimdofree.com/>



- 朝ごはんを食べると、◎ 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。  
 ◎ 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。  
 ◎ 胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。  
 ◎ 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。

献立例～パンが主食の定食スタイル～



- ・ブロッコリーのポタージュ【副菜】
- ・食パン【主食】
- ・目玉焼き【主菜】、ミニトマト【副菜】
- ・フルーツヨーグルト
- ・お茶

カリフラワーの代わりに  
ブロッコリーを使っています

不足しがちな野菜を  
朝ごはんですっきりと！

主食・主菜・副菜を組み合わせ  
て食べましょう。  
牛乳・乳製品、果物も大切です。

- 【主食】 ごはん、パン、めん類、  
シリアル
- 【主菜】 肉、魚、卵、納豆・豆腐
- 【副菜】 野菜、海藻、きのこ、  
いも類

献立例～ごはんが主食の定食スタイル～



- ・アスパラガスと帆立貝のソテー【主菜・副菜】
- ・ごはん【主食】
- ・みそ汁(玉ねぎ・豆腐・わかめ)【副菜】
- ・牛乳
- ・みかん

カリフラワーの代わりに  
アスパラガスを使っています

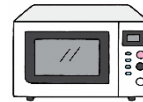
★かんたんアレンジ★ 冷凍野菜と電子レンジで作ってみよう！



- 材料(2人分)
- ・好みの冷凍野菜 200g
  - ・牛乳 200ml
  - ・顆粒コンソメ 小さじ 1/2
  - ・バター 10g



①大きめの耐熱容器に  
すべての材料を入れる。



とり出すときは器が  
熱いので注意！



②ラップをかけ、電子レ  
ンジで10分加熱する。



③好みのなめらかさ  
までミキサーを回す。

レシピは「食育なび」に掲載中です↓

さいたま市  
**食育なび**

食育に役立つ情報を発信しています。 <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

「食育の基礎知識」食事バランスガイド、食育の取組事例  
 「レシピ検索」小・中学校や保育園の給食レシピ  
 「地産地消」市の農産物や特産品、農業に関する情報  
 「食の安全・食中毒」食中毒事件や食品の自主回収などの情報  
 「市の施策・事業」食育推進計画、小・中学校の給食だより

**ヨロ研カフェ**  
YOROKEN CAFFÈ

にぎわい交流館いわつき1階の「ヨロ研カフェ」では、ヨーロッパ野菜を使用したサラダやスイーツ・スープを味わえます。

また、さいたま市産の新鮮なヨーロッパ野菜を購入できます。

『学校給食統一献立』

市立各小・中・特別支援学校で、令和元年11月の同じ日に、同じ献立内容で提供しました。サラダは、「さいたまカリフラワーサラダ」です。

令和2年度も実施予定です。

にぎわい交流館いわつき

さいたま市岩槻区本町6丁目1番2号  
<https://www.nigiwai-koryukan.jp/>