

Cook Do

どう?



159

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ブロッコリーとカリフラワーのカレー炒め

1人分栄養価

エネルギー	63kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	3.9g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.9g		

【材料 2人分】

ブロッコリー……………60g
カリフラワー……………60g
ベーコン……………2枚
カレー粉……………小さじ2

※ブロッコリー、カリフラワーは
冷凍でも可

【作り方】



① ブロッコリーとカリフラワーは
小房に切り分ける。ベーコンは
1cm幅に切る。



② フライパンで①のベーコンとブ
ロッコリー、カリフラワーを炒
める。火が通ったら、カレー粉で
味をととのえる。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

カリフラワーとブロッコリーはアブラナ科の野菜です。イソチオシアネートが含まれ、動脈硬化の予防になると言われています。カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱に強く、効率よく摂取できます。冷凍野菜を活用すると短時間に繋がり、AYT(朝に野菜を食べよう)におすすめです。