

からだにうれしい
レシピ

3

March



健康に良い免疫力を高める

カリフラワー - cauliflower -

- ▶ 淡色野菜で、たくさんのビタミンCが含まれている
- ▶ ビタミンCは、高い抗酸化力や美肌効果のほか、風邪予防に良い
- ▶ 食物繊維がやや多く含まれており、便通を良くする

調理例 ▶ カリフラワーのチーズ焼き

作り方

- 1 カリフラワーは子房に分けてゆでる
- 2 アルミカップに1を入れてとろけるチーズを適量のせる
- 3 軽く焼き色がつくまでオーブントースターで焼いて完成



材料 (カップ1つ分)

- カリフラワー…3、4房
- とろけるチーズ…適量

