

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 90g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢 1 杯分) がとれます。

副菜



※副菜は2皿/食とりましょう。

カリフラワーのフリッター

カリフラワーはビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予防に効果的です。食物繊維やカリウムも豊富に含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー： 161 kcal
たんぱく質： 4.7g
脂 質： 4.6g
糖 質： 22.2g
食塩相当量： 0.8g

◎材料：(2人分)

A	カリフラワー	1/2 個
	ホットケーキミックス	50g
	水	50cc
	揚げ油	適量
B	トマト	20g
	ケチャップ	15g
	豆板醤	小さじ 1/4
	顆粒中華だし	小さじ 1/4
	水	30cc

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩ケチャップ) を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方

- ① カリフラワーは洗って、軸をとり小房に分ける。
- ② ボールに A の材料をよく混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ ②を 150～160℃の油で揚げる。(やけどにご注意ください！)
- ④ B のチリソースは、鍋に刻んだトマトと水を入れ煮立たせ、顆粒中華だしを入れ溶かす。弱火にしてケチャップと豆板醤を加えて混ぜ、冷まして③にかける。



メモ

- ★セブンプレミアム ホットケーキミックスを使用しています。
- ★揚げ油 150℃～160℃の目安は、菜箸を入れて細かい泡が静かに上がってくる状態です。
- ★ホットケーキミックス自体に味があるので、そのままでも美味しく召し上がっていただけます。
- ★ソースをアレンジして、パーティー料理にもおすすめです。

