



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



カレー粉の辛味と
マヨネーズのコクで
おいしく減塩!



副菜

カリフラワーの カレー炒め



〈材料(2人分)〉

カリフラワー…8房(100g)

ベーコン…ハーフ2枚半(20g)

油…約小さじ1/2(2.5g)

A 〔カレー粉…1.6g マヨネーズ…小さじ2
塩…少々(ふたつまみ) 乾燥パセリ…少々

〈作り方〉

- 1 カリフラワーを小房に分け、ベーコンを短冊切りにする。
- 2 カリフラワーとベーコンを油で炒める。
- 3 火が通ったら、混ぜ合わせたAで味付けする。
- 4 器に盛り、上からパセリを散らす。



調理時間 7分

エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.5g

レシピ提供/NOK株式会社 福島事業場 ※実際に社員食堂で提供されているメニューです！

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市