

カリフラワーやブロッコリーは花粉症の緩和に効果のあるαリノレン酸、αリポ酸が多く含まれます。また、ビタミンCはレモンの2倍です。カレー粉のターメリックはアレルギー症状の改善に役立つとされています。

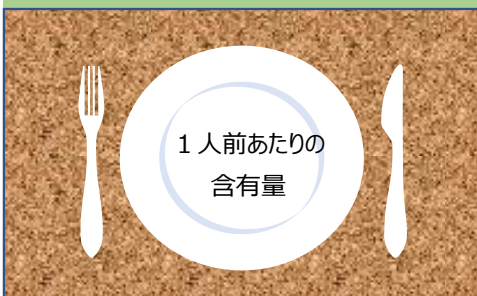


## カリフラワーのカレーマリネ

2024/4/9

材料	8	人前	調味料	
カリフラワー	1	房	カレー粉	小さじ 2
			リンゴ酢	大さじ 4
			塩	小さじ 2
			砂糖	小さじ 2
			オリーブオイル	大さじ 6

### 栄養成分表



103

Kcal  
エネルギー

0.1

ミリグラム  
コレステロール

3.5

グラム  
炭水化物

1.5

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① カリフラワーを食べやすい大きさに切り、塩ゆでにする
- ② ボールに調味料をよく混ぜ合わせておく
- ③ 湯切りしたカリフラワーを熱いうちにボールに移し、よく混ぜ合わせる
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で保存