

11月

2025 い〜とカレンダー



旬の食材「カリフラワー」

♡ クイズ ♡

次のうちカリフラワーの色として
実際に存在するのはどれでしょう。

- ①ピンク ②紫 ③黒

答えは左下！

カリフラワーはどう生まれた？

カリフラワーは「ケール」を起源とするアブラナ科の野菜です。ブロッコリーやキャベツもアブラナ科の仲間であり、カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものといわれています。



カリフラワーの栄養

主に食用とされているのは花のつぼみの部分です。カリフラワーにはカリウムやビタミン B2、ビタミン C が多く含まれています。



カリフラワーのスゴイところ！

カリフラワーに含まれるビタミン C は、加熱による損失が少なく、下茹でしても影響を受けにくいので、調理しても栄養価をキープしやすいのが魅力です！

来月号は、カリフラワーを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 いい医療の日
2 いい血圧の日	3 文化の日	4 かき揚げの日	5	6 いいもち麦 の日	7 鍋の日	8 いい歯ならび の日
9	10	11 めんの日	12 皮膚の日	13 いい瞳の日	14 アンチエイジ ングの日	15
16	17 減塩の日	18	19 食育の日	20 発芽大豆の日	21 ゆり根の日	22 回転寿司 記念日
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 いいにぎり酢 の日	26 鉄分の日	27	28 フランスパン の日	29
30						

参考：一般社団法人 日本記念日協会

②紫 花蕾が紫色のカリフラワーがあります。茹でるとより鮮やかな紫色になります。

中北薬品株式会社 管理栄養部