



# 12月



## 2025 い〜とカレンダー

### カリフラワーの煮びたし

#### 材料（2人分）

・カリフラワー 100g      ★水 100ml  
★めんつゆ（ストレート）50ml      ・かつお節 適量

#### 作り方

**下準備** ・カリフラワーは小房に分けて洗う。

- 鍋に★を煮立てカリフラワーを入れて、好みの柔らかさになるまで煮る。
- 火を止めてかつお節を加え、全体をざっと混ぜたら、粗熱がとれるまで置く。
- 器にカリフラワーを盛り付け、煮汁を回しかけて完成。



#### 栄養価(1人分)

エネルギー : 30kcal  
たんぱく質 : 3.2g  
脂 質 : 0.1g  
炭水化物 : 4.8g  
食 塩 : 0.8g

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

#### クイズ

栽培過程に日光を当てることで着色する品種もあります。さて何色になるでしょう？

① 青色    ② 紫色    ③ 緑色

答えは左下をチェック！

#### 豆知識

カリフラワーが白いのは、花蕾を葉で覆い、太陽光を遮ることで色素の生成を防ぐためです。

からい  
花蕾



| 日  | 月             | 火             | 水          | 木           | 金            | 土            |
|----|---------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 30 | 1<br>防災用品点検の日 | 2<br>ビフィズス菌の日 | 3          | 4           | 5            | 6<br>メロンの日   |
| 7  | 8<br>スッキリ美腸の日 | 9             | 10<br>糖化の日 | 11<br>胃腸の日  | 12<br>明太子の日  | 13<br>一汁三菜の日 |
| 14 | 15            | 16<br>トロの日    | 17<br>減塩の日 | 18          | 19<br>食育の日   | 20<br>発芽野菜の日 |
| 21 | 22<br>冬至      | 23<br>乳酸菌の日   | 24         | 25<br>クリスマス | 26<br>ブルーンの日 | 27           |
| 28 | 29<br>福の日     | 30<br>EPAの日   | 31<br>大晦日  | 1           | 2            | 3            |

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：②

中北薬品株式会社 管理栄養部