

がん予防レシピ

カリフラワーとしいたけのマリネ

1人分
160kcal

材料/2人分

- ・カリフラワー 200g
- ・しいたけ 6ヶ (150g)
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・唐辛子 1本
- ・オリーブオイル (炒め用) 大さじ 1/2
- [a]
 - ・酢 大さじ 2
 - ・オリーブオイル 大さじ 1.5
 - ・ハーブソルト 小さじ 1
 - ・砂糖 小さじ 1/2
 - ・ブラックペッパー 適量

作り方

- ① しいたけは石づきの先の硬い部分を切り落とし、4等分に切り、カリフラワーは、しいたけと同じ大きさの小房に分けて切る。
- ② 熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、すりおろしにんにくと4等分にした唐辛子を入れて軽く炒めたら、①の材料を入れ、しいたけから水分が出てしんなりするまで弱火で15分程炒める。
- ③ 容器に[a]の材料をすべて入れ、泡立て器で白濁するまでよく混ぜる。
- ④ ②の火を止め、[a]を入れて味をなじませる。冷蔵庫で1時間程冷やしてから、器に盛り付けて出来上がり。

“カリフラワー”は、

11月～3月が旬の食材です。

免疫機能を高め、がんの発生を抑える効果のある“イノチオシアネート”を含みます。

“ビタミンC”が豊富!

疲労回復や美肌に欠かせないビタミンCを豊富に含みます。カリフラワーのビタミンCは、加熱しても損失が少ないのが特徴です。

ビタミンC(mg)/100g中	
★カリフラワー(ゆで)	53mg
レモン果汁	50mg

“しいたけ”は、春と秋が旬です。

春 …3～5月は、身が締まり旨味がある。

秋 …9～11月は、香りが良い。

“ビタミンD”を多く含むのでカルシウムを含む食品と合わせて食べると、骨密度を増加し、骨折を防ぐ。

“エリタデニン”を含むので、コレステロールを低下させる働きがある。

“レンチナン”を含むので、抗腫瘍作用(がんの増殖と浸潤を抑制し、がん細胞を減弱させたり、死滅させる作用)をもつ。