



おうちで薬膳

カリフラワーと シーフードのチャーハン

夏至・冷房あたり

材料 2人分

カリフラワー	…200g
(冷凍カリフラワーでもよい)	
ねぎ	…1/2本(50g)
キャノーラ油	…大さじ2
卵	…2個
シーフードミックス	…200g
しょうが	…1かけ
ごはん	…100g
塩	…適量
こしょう	…適量

作り方

- 1 カリフラワーをみじん切りにし、ねぎを薄く斜め切りにする。
- 2 キャノーラ油大さじ1をフライパンに入れて熱し、割りほぐした卵を加えて炒め、取り出す。
- 3 フライパンに残りのキャノーラ油大さじ1を入れて熱し、シーフードミックス、しょうがのすりおろしを入れ炒める。
- 4 3に火が通ったら、1のカリフラワーとごはんをほぐしながら加え、1のねぎも加えて炒める。
塩、こしょうをふる。
- 5 4に2の卵を戻して、混ぜ合わせる。

柱となる食材



カリフラワー

胃腸虚弱や消化不良を改善し、元気を補います。ビタミン、ミネラルが豊富で食物繊維も多く含まれています。

低カロリーで低糖質なので海外ではお米の代わりに食べるダイエットフードとして有名です。

食物繊維が腸内環境を整えビタミンB群が新陳代謝を高めるのでダイエット効果が期待できます。