



ブロッコリーのような形をしたカリフラワーはスーパーでもよく見られる馴染み深い野菜です。ブロッコリーと同じアブラナ科に属する野菜ですが、栄養成分はキャベツに似ています。11月から出回り3月ごろまでが旬で日本ではカリフラワーの生産・消費量は1980年代半ばにブロッコリーに追い越され、今ではブロッコリーの10分の1になったと言われています。ビタミンCが豊富でキャベツのおよそ2倍になります。また熱による損失が少ないことが特徴で、カリウム、食物繊維ともにキャベツを上回っています。おすすめ調理法はビタミンCの損失を極力抑えるには電子レンジで加熱すること。ゆで方を変えることで料理の幅も広がります。グラタンなどは柔らかく、サラダやピクルス、フライには硬めに好みの茹で加減に。塩・酢・レモン汁を入れてゆでると白く仕上がりが甘味も保たれます。ゆですぎると形が崩れやすくなるので気を付けましょう。他にも、天ぷらなどもおすすめです。カレーや炒め物にも適していますので、カレー粉を加えた天ぷら衣で試してみてください。ゆですずに素焼きにするとホクホクした違った食感も味わえます。好きなハーブやオイルなど絡めても。生でも食べられるのでスライスしてサラダにしてもいいです。

〜カリフラワーの新しい食べ方にチャレンジ〜

◆カリフラワーのポテト風サラダ◆

エネルギー129kcal
蛋白質4.6g 塩分1.1g



〈材料〉(作りやすい分量)
カリフラワー……………1株
ロースハム……………6枚
卵……………3個
胡瓜……………1本
酢(ゆで汁用)……………(適量)
塩(ゆで汁用)……………(水に対して1%塩分量を用意)
マヨネーズ……………大さじ8
こしょう……………適宜

〜見た目はポテトサラダですがヘルシー〜

〈作り方〉
①カリフラワーを適当な大きさにカットし、1%の塩分濃度のゆで汁に酢を少々加えて柔らかくなるまでゆでる
②胡瓜は薄い輪切りにし分量以外の塩を振り水気が出たら軽く絞っておく
③固ゆで卵を作りみじん切りにし、ハムは1cm角に切っておく
④十分軟らかくなったカリフラワーの水気をよく切り、ボウルに移し、マッシャーで潰す
⑤材料をすべて合わせて、マヨネーズで和え、こしょうで味を調べて出来上がり

★アレンジPoint★

半日から1日置くと味がなじんでおいしいです。

◆カリフラワーのポタージュ◆

エネルギー96kcal
蛋白質5.5g 塩分5.5g



〈材料〉(作りやすい分量)
カリフラワー……………1株
玉葱……………中1個
固形コンソメ……………1個
豆乳……………600cc
水……………800cc
塩・こしょう……………適宜
カレー粉……………適宜
サラダ油……………大さじ1

〜カリフラワーの苦手な方も食べやすい〜

〈作り方〉
①玉葱を半月のスライスにし油を熱した深鍋にしんなりするまで炒める
②子房に切ったカリフラワーを①に入れ、分量の水とコンソメを加えて、軟らかくなるまで煮こむ
③ミキサーなどの器具を使用してペースト状にする
④再び鍋に移し、豆乳を加えて、沸騰しない程度に温める
⑤塩こしょうで味を調べ、スープ皿に盛り付け、カレー粉を振りかける

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2022年11月～12月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

※感染防止のため、人数制限させていただきます。事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。

連絡先：みどり福祉会058-244-1200
FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。

なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます場合もありますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
11月	<p>新型コロナウイルス感染予防には、何を食べたら良いかな。 ～感染予防に関する栄養知識～</p> <p>11月11日(金)14:00～ 講師 管理栄養士 大須賀 宗浩さん</p>
12月	<p>物忘れと認知症</p> <p>12月9日(金)14:00～ 講師 ケアマネージャー 村橋 美津江さん</p>

訂正とお詫び

9月号について誤りがありましたので訂正とお詫びをいたします

1面 新専務挨拶
華陽診療所開設
(誤)1973年
↓
(正)1969年

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金	土
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

※2021年3月31日をもって外科は閉診いたしました。

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

華陽診療所

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

❖ みどり病院 (岐阜市北山1丁目14番24号)

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

❖ すこやか診療所 (岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792
◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404
◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640
◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767

❖ 住宅型有料老人ホームすこやか (岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL (058) 241-7709
◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077
◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204
◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018

❖ 華陽診療所 (岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258
◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195
◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197

❖ こがねだ診療所 (関市上白金511)

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520
◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263
◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510

❖ わらべ保育所 (岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL (058) 241-2069

