

カリフラワーライスとは、カリフラワーの花の部分を米のように細かく刻んだもので、米に比べて糖質を大幅に減らせるため、血糖値の上昇を抑えたい方、糖質の量を減らしたい方におすすめの食材です。茶碗1杯のご飯（150g）と比べると、同じ重さでも**エネルギーは約200kcal減、糖質は約50g減**となります。また、カリフラワーには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれるため、**生活習慣病や便秘、疲労回復などに効果**があります。

スーパーの冷凍食品としても見かけますが、包丁やフードプロセッサーで細かく刻んで簡単に作ることができます。

【おすすめの食べ方】

全てカリフラワーライスを、ご飯として食べるのは食感や味が苦手な場合があるため、ご飯の何割かをカリフラワーライスに置き換えて混ぜると食べやすくなります。また、チキンライスやカレーリゾットなどご飯に味付けをする場合に使うとよりおいしくいただけます。糖質が少なくパラッとした特徴を生かしてチャーハンにするのがおすすめです。

