



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



ブロッコリー

緑黄色野菜の代表選手

ビタミンCはレモンの2倍

キャベツのしんせき

健康志向で人気上昇

ブロッコリーは**ビタミンA**のもとになる**カロテン**や**鉄**、**カルシウム**などの**栄養価が高い野菜**です。

とくに**つぼみ**の**ビタミンC**は、**レモン**の約**2倍**。柔らかな**茎**は、**つぼみ**より**ビタミンA**、**C**が豊富です。

味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えます。茎も茹でると甘みが出て、おいしく食べられます。

栄養価の高い野菜なので、ゆでて**マヨネーズ**をつけたり、**サラダ**にしたりと、**食卓**の一品に手軽に加えましょう。

丸ごと食べて栄養価を有効利用

茹でて**マヨネーズ**などで手軽に食べる他に、**グラタン**、**シチュー**、**炒め物**、**サラダ**などに使えます。茎の部分も栄養価をたっぷり含むので、皮を厚めにむいて茹でて食べましょう。

濃い緑色
黄色くなって
いるのはダメ

切り口がみ
ずみずしい

全体にしまり
がある

先の部分が
こんもりと盛り
上がっている



ブロッコリーの帆立あんかけ

カニ缶・カニカマなど
でもできます☆



【材料2人分】

- ブロッコリー …小1株
- 帆立貝柱(缶) …1/2 缶
- しょうが …1/2 かけ
- ごま油 …大 1/2
- A鶏がらスープの素…小 1/2
- 湯 …1/2 カップ
- 薄口醤油 …小 1/2
- 塩 …少々
- 片栗粉 …大 1/2
- 水 …大 1

【作り方】

- ① 熱湯に塩少々入れ、小房に分けたブロッコリーをゆで、ザルにあげて水気をきる。しょうがは千切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを加えて香りをだし、A・貝柱・缶汁を入れて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り、その上に②をかける。

保存のコツ

すぐに茹でられないときは、保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて入れます。常温ではすぐに花が開いてしまうので、さっとゆでて冷蔵庫で保存しましょう。

調理の豆知識

ブロッコリーは茎の切り口に十文字の切り目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく過熱でき、ビタミンCの損失も少なくすむうえ、色鮮やかに仕上がります。

