

ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科でキャベツの仲間。わたしたちが食べているのはつぼみの集まりと茎の部分です。日本にはカリフラワートともに明治の初めにやってきました。全国各地で栽培され、1年を通してたくさん出荷されていますが、旬である冬に採れたものは甘みが増してさらにおいしくなります。



【季節の食材だより No.28】

《栄養》

ビタミンC

ブロッコリーには多くのビタミンCが含まれていますので、風邪やがんの予防効果が期待できます。ビタミンCは水溶性のため、ブロッコリーを長く茹でるとビタミンCが壊れてしまいます。茹でるときは多少歯ごたえが残るくらいに固めに茹でましょう。

葉酸

葉酸は細胞が新しく増殖する時などに必要不可欠な栄養素です。

貧血、動脈硬化の予防に効果があります。

《選び方》

- ①上から見て緑色が濃く色鮮やかなもの
 - ②つぼみの粒が揃っており、ぎゅっと小さくしまっているもの
 - ③茎の切り口がみずみずしいもの
- を選びましょう。

* ブロッコリーを使ったレシピ *

「ブロッコリーのソース炒め」

1人分	185kcal	塩分	2.5g
ビタミンC	54mg		

【作り方】

- ①ブロッコリーは一房ごとにわけ縦半分、茎は縦薄切りにした後、横半分に切ります。きくらげはぬるま湯でもどしておきます。
 - ②沸騰した湯でブロッコリーを3分茹で、すぐにザルにとり水気を切ります。
 - ③フライパンに油を熱し、ブロッコリー、むきえび、きくらげを炒めます。ブロッコリーに軽く焦げ目がついたらAを入れ、強火で炒めます。
 - ④水気がなくなったらいた卵を回しいれ、軽くかき混ぜてから火をとめ、コショウを加えてさらに混ぜたら完成です。
- ※ブロッコリーの大きさによって調味料は加減して下さい

★レシピのポイント★

ブロッコリーに含まれるビタミンCは、たんぱく質（このレシピでは卵、えび）と組み合わせることによって美肌効果、イライラを抑える効果があるとされています。

栄養士 塚田 幸望



【材料(2人分)】

- | | | | |
|---------|-------|----------|-------|
| ・ブロッコリー | 1/2 個 | ・油 | 小さじ 2 |
| ・卵 | 1 個 | ・コショウ | 少々 |
| ・きくらげ | 3g | | |
| ・むきえび | 10 尾 | | |
| A | { | ・ウスターソース | 大さじ 1 |
| | | ・砂糖 | 大さじ 1 |
| | | ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| | | ・酒 | 大さじ 2 |