



# 花野菜の ごまみそあえ



エネルギー44kcal 脂肪1.5g 塩分0.4g

## ★材料（4人分）★

- ブロッコリー・・・100g
- カリフラワー・・・100g
- 白みそ・・・小さじ2(12g)
- さとう・・・小さじ2(6g)
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1強(8g)
- 酢・・・小さじ2(10g)
- 白ごま・・・10g

## ★作り方★

- ①カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ②白ごまはよくから煎りして、すっておく。
- ③調味料をよく混ぜ合わせ、カリフラワー・ブロッコリーとあえる。



ブロッコリーは、キャベツやはくさいと同じアブラナ科の野菜で、私たちが食べているところは、蕾（つぼみ）がたくさん集まっているところと、柔らかい茎の部分です。

ブロッコリーは年中出回っていますが、寒い冬が一番おいしい時期です。また、茎の部分も栄養がたっぷり含まれているので、皮を厚めにむいて、ゆでて食べましょう。

旬：11月～3月

## ★献立例★



炊き込みごはん・さばの塩焼き  
花野菜のごまみそあえ  
けんちん汁・牛乳



### 栄養士からのコメント

ブロッコリーは、味や香りにくせがなく、炒め物やカレー・シチュー・グラタンなどの具にしたり、和食にも洋食にも合います。