

ふるさと産品通信

今日の食材 ブロッコリー



今月のレシビ

ブロッコリーと海老のグラタン

材料 (4人分)

ブロッコリー……………	120g	市販のタルタルソース……………	大さじ4
ウインナー……………	4本	スライスチーズ……………	2枚
海老……………	4尾	オリーブオイル……………	適量
ゆで卵……………	1個	ブラックペッパー……………	適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー……………	216kcal	タンパク質……………	10.4g
脂肪……………	17.8g		

作り方

- ① ブロッコリーと皮をむいた海老はさっとゆでて水気を切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリーとウインナーをいためる。
- ③ ゆで卵をフォークなどでつぶし、タルタルソースと混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に②と海老を入れ、その上に③をかけ、スライスチーズをのせてオーブントースターで5分ほど焼く。
- ⑤ ブラックペッパーを振って完成。

栄養士チェック

ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含む栄養的に優れた緑黄色野菜です。特にガン予防、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。そのほかにも、美肌効果、粘膜や骨の強化、便秘の改善、動脈硬化や高血圧の予防、老化防止など、さまざまな効果が期待できます。



喜左衛門 料理長
首藤友志さん

レシビ紹介者

旬を活かし素材の持ち味を引き出し、家族連れで楽しんでもらえるよう心がけています。

また、自社工場で米粉のめんを開発し地元の米の消費拡大にも力を入れています。

色鮮やかなブロッコリーは、茎も甘みがあっておいしいので丸ごと使いましょう。

濃い緑色のブロッコリーと白いカリフラワーは、どちらもキャベツの仲間で、花が咲く前の栄養をため込んだつぼみの集まりです。ブロッコリーは、緑黄色野菜が好まれたことや、ガンを抑制するといわれるスルフォラファンを含んでいることから人気が出ました。彩りの美しさからも、毎日少しずつでも食卓に上げたい野菜の一つです。

寒さの中でじっくり育った堅い小さなつぼみが食感もよく美味です。収穫された後も花を咲かせようとしますので、早く食べないと、



作付面積：17ha
収穫量：136t

野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ
伊吹和子さん

保存温度は0℃が適温です。乾燥を防ぐためにビニールなどで密閉して、野菜室ではなくチルド室に入れます。豊富なビタミン類が水に溶けだしやすいため、加熱するときは少量の水で蒸し煮にするか、丸ごとラップに包んで電子レンジで加熱しましょう。

食育ワンポイントチェック

緑黄色野菜で丈夫な体づくりを!

ブロッコリーをはじめ、緑黄色野菜はビタミンが豊富です。特に、ブロッコリーに多く含まれるビタミンA・C・Eは免疫機能を高める作用があり、風邪やアレルギー症状の予防・改善に役立ちます。うがい・手洗いと合わせて、緑黄色野菜を食べて、丈夫な体づくりを心がけましょう。

次回の食材は **アンコール** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380