

# ブロッコリーのオイル蒸し



緑黄色野菜に含まれるカロテンは油を使った料理にすると吸収率がよくなります。

にんにくや赤唐辛子を使うことで薄味でもおいしく食べられます。

## 材料【2人分】

ブロッコリー・・・・・・・・・・200g

オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1（12g）

にんにく・・・・・・・・・・1かけ（5g）

赤唐辛子（輪切り）・・ 少量

塩・・・・・・・・・・小さじ1/3（2g）

こしょう・・・・・・・・・・少量

A

## <作り方>

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、厚手の鍋に入れる。
- 2 1にAを加えて混ぜ、蓋をして中火にかける。
- 3 鍋が温まってから火を弱めて4～5分蒸し焼きにする。

栄養価 エネルギー91kcal 蛋白質 4.5g 脂質 6.5g 食物繊維 4.6g カルシウム 38mg 食塩相当量 1.1g

# たたき長芋とブロッコリーのごま酢かけ



ブロッコリーは葉酸や骨を丈夫にするビタミンKなどを多く含む野菜です。旬の冬にはたっぷり食べたいですね。

## 材料【2人分】

長芋・・・・・・・・・・80g

ブロッコリー・・・・・・・・100g

A { すり白ごま・・・・・・・・小さじ1 (3g)  
酢・・・・・・・・・・小さじ1 (5g)  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 (12g)  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2/3 (2g)

## <作り方>

- 1 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて口を閉じ、麺棒などで細かくたたく。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに分けてゆでる。
- 3 1と2を合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

栄養価 エネルギー62kcal 蛋白質3.9g 脂質1.2g 食物繊維2.8g カルシウム46mg 食塩相当量1.0g

# ブロッコリーとカニカマの炒めもの



## 材料【2人分】

ブロッコリー	140g	A	だし汁	100ml
カニかまぼこ	20g		酒	小さじ2 (10g)
しょうが	10g		塩	小さじ1/3 (2g)
長ねぎ	10g	B	片栗粉	小さじ2/3 (2g)
			水	大さじ2/3 (10g)
			油	小さじ1と1/2 (6g)

ブロッコリーとカニかまぼこの色鮮やかな炒め物です。

「あんかけ料理」のため食べやすく、しょうがもきいているので、体も温まります。

## <作り方>

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて、固めにゆでる。カニかまぼこはほぐし、しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、しょうがと長ねぎを炒めたら、ブロッコリーとカニかまぼこを加えてさらに炒め、Aを加えて2~3分煮る。
- 3 B（水溶き片栗粉）をよく合わせてから2に加えて混ぜて、とろみをつける。