

## 管理栄養士のおすすめレシピ

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富



# ブロッコリー

ビタミンCはゆでると損失が多くなるので、蒸すとよい。  
β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収が良いため、付け合わせだけでもオリーブ油やマヨネーズをかけましょう。

## ブロッコリーのごまみそ和え



＜材料＞ (4人分)	
ブロッコリー	1株
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2
水	大さじ1
白いりごま	小さじ1

### ＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ③ 和え衣に①を加え、混ぜ合わせる。

### ＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
67kcal	5.3g	2.1g	0.8g

## ブロッコリーとシーフードミックスの炒め物

### ＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分けて、硬めにゆでる。
- ② 生姜はみじん切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③ 冷凍のシーフードミックスは塩水に浸し、解凍して水気をきっておく。
- ④ ③に卵白と片栗粉を混ぜ合わせ、油でサッと揚げる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、生姜とねぎを炒める。
- ⑥ ①を加え、コンソメ・水・酒を入れて、炒め煮にする。
- ⑦ ④を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 塩・こしょうで味を調える。



### ＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
165kcal	15.8g	7.5g	0.5g

### ＜材料＞ (4人分)

ブロッコリー	2株
冷凍シーフードミックス	1袋
水	500ml
塩	小さじ1
卵白	1/3個
片栗粉	大さじ1
生姜	1片
ねぎ	1/3本
油	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2
水	大さじ4
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
塩・こしょう	少々

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.12



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連