



冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも冬野菜を積極的に摂取しましょう。

～ ブロccoli ～

体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、ビタミンB群・C・Eやミネラル、食物繊維も豊富で、風邪などのウイルスに対抗するほか、がんを含む生活習慣病の予防に効果があります。また、貧血予防や新陳代謝を促す働きのある葉酸を豊富に含んでいます。

ブロッコリーといり卵の中華炒め



＜ 材 料 4人分＞	
ブロッコリー	200g
きくらげ	4g
ねぎ	40g
もやし	80g
卵	2個
油	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
胡椒	少々

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は短冊に切り、熱湯でかために茹でてザルに上げておく。
- ② きくらげは水でもどし、石づきを除く。ねぎは細めの斜め切り、卵はボウルに割りほぐし、塩・胡椒少々で味付けする。
- ③ 熱したフライパンに小さじ1の油を入れ、②の卵を流し入れ、大きく混ぜながら炒り卵を作って取り出す。
- ④ 同じフライパンにごま油をなじませ、きくらげ、ねぎ、①ともやしの順に入れて炒め、しんなりしたら③を戻し入れ、Aで味付けする。

ブロッコリーのフライパン蒸し



＜ 材 料 4人分＞	
ブロッコリー	160g
ローズハム	4枚
しめじ	60g
キャベツ	120g
塩	小さじ1/5
胡椒	少々
オリーブ油	大さじ1

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は皮をむいて短冊に切る。ローズハムは一口大に切る、しめじは石づきを除いて小房に、キャベツは太めの短冊切り。
- ② フライパンに①を広げて入れ、水1/2カップと塩胡椒を加えて蓋をし、中火にかけて4分ほど蒸す。
- ③ 野菜に火がとおったら器に盛りつけ、オリーブオイルを回しかける。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
野菜といり卵の中華炒め	89kcal	5.7g	5.4g	40mg	3.3g	0.6g
ブロッコリーのフライパン蒸し	75kcal	4.6g	5.1g	30mg	2.9g	0.6g