



冬野菜料理レシピ

たじみの野菜

12月



1日350gとろう!

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。

～ ブロッコリー ～

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。

ブロッコリーのトマト煮



< 材 料 4人分 >

ブロッコリー 1/2個(150g)
 たまねぎ 1/2個(100g)
 えび 100g
 トマト水煮缶 1/2缶(200g)
 コンソメの素 1個
 胡椒 少々

< 作り方 >

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は皮をむいて短冊に切り、熱湯でかために茹でてザルにあげておく。
- ② 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする、
- ③ 鍋に玉ねぎ、トマト水煮、コンソメの素を入れて煮る。玉ねぎがやわらかくなったらえび、ブロッコリーを入れてさっと煮る。
- ④ 好みの胡椒をふる。

1人分約100gの野菜がとれます

ブロッコリーのワイン蒸し



< 材 料 4人分 >

ブロッコリー 1/2個(150g)
 玉ねぎ 1個(200g)
 しめじ 1/2袋
 にんにくのみじん切り 小1かけ
 オリーブ油 大さじ1
 白ワイン(または酒) 大さじ2
 塩 小さじ1/3
 胡椒 少々

< 作り方 >

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は皮をむいて短冊に切り、熱湯で固めにゆでてザルにあげておく。玉ねぎは皮をむいて薄切り、しめじは石突をきり、小房に分けておく。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎ、しめじを入れて炒める。ゆでたブロッコリー、白ワインを入れて蒸し煮にする。
- ③ 塩、胡椒を加えて味を調える。

1人分約80gの野菜がとれます

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
トマト煮	48kcal	6.3g	0.4g	31mg	1.9g	1.1g
ワイン蒸し	63kcal	2.0g	3.3g	19mg	2.6g	0.5g