



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 1月

簡単!時短!



11~3月が旬のブロッコリーは、カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍といわれています。さらに血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムと吸収を助けるビタミンKなどを多く含みます。栄養たっぷりの茎の部分も、日々の食事に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

ブロッコリーのあったかそぼろあん



<材料2人分>

ブロッコリー	1/2株(150g)
豚ひき肉	160g
にんじん	1/3本(50g)
もやし	1袋
ごま油	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

A

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を剥き細切りにする。にんじんは粗みじん切りにする。
- ② もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱して水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ④ にんじん、ブロッコリーの順に入れて炒め、Aを加えて煮立たせ、蓋をして弱火で3分ほど煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉をまわし入れて、とろみがつくまで混ぜながら中火で煮る。
- ⑥ 器に②をしき、⑤のそぼろあんをたっぷりかける。

ご飯や麺、豆腐にかけてもおいしい!

カリカリ!ブロッコリーガレット



<材料2人分>

ブロッコリー	1/2株(150g)
片栗粉	大さじ1
黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
オリーブ油	小さじ1
卵	1個
ケチャップ	お好みで

<作り方>

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房にわけて粗めのみじん切りにする。茎は硬い部分を除き、細かく切る。
- ② ボウルに①、片栗粉、黒こしょう、チーズを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。丸く形を整えたら蓋をして弱めの中火で3分ほど焼き、こんがりしたら裏返し、フライ返しで押し付けながら焦げ目をつける。
- ④ 器に盛り付け、お好みで目玉焼き、ケチャップをのせる。

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	食塩相当量
ブロッコリーのそぼろあん	286kcal	20.0g	16.3g	58mg	5.2g	1.8g
カリカリガレット	159kcal	11.7g	10.2g	176mg	3.8g	0.7g