

緑9 ブロccoli



ブロッコリーの特徴

アブラナ科のキャベツの仲間です。緑花野菜とも言われます。日本では昭和30年頃から食べられ始めました。花蕾と若茎を食用とします。つぼみが小さく、粒が揃い、色が濃い緑色のものを選びましょう。肉や魚料理の付け合わせ、サラダ、ソテー、シチューやグラタン、天ぷらなど、幅広い料理に利用できます。

栄養成分

カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維等を含みます。中でもビタミンCは、100gで1日分がとれる程多く含まれます。ビタミンA（カロテン）、C、Eを一緒にとると老化の原因と言われる活性酸素を抑制します。また、免疫力を高め、疲労回復、風邪の予防、がん予防、高血圧予防、動脈硬化の予防などの効果も期待できます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
33kcal	5.2g	360mg	38mg	1.0mg	810 μg	0.14mg	120mg	4.4g

塩油和え



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 200g…小房にわけ、茎も食べやすい大きさに切る
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは、熱湯（塩1つまみ入れる）で1～2分茹で、ザルに上げて冷ます。
- ②オリーブ油と塩をよく混ぜる。
- ③冷ました①と②をよく混ぜ、味を付ける。

コメント

ブロッコリーは水溶性成分の損失を防ぐため、短時間で茹で、ザルにとって余熱で軟らかくなるまで冷まします。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
79kcal	363mg	4.4g	2.6g

ブロッコリーの茹で方

ブロッコリーは茹でる場合「おか上げ」といって、茹でた後、水にとらずにザルに上げてそのまま冷まします。水にとって冷ますと水っぽくなったり、味が損なわれやすいためこの方法が用いられます。色が悪くなりやすい青ものは、重ねず広げて冷ましましょう。きれいな色を残したい場合は、料理の最後に加えるとよいでしょう。

保存方法

ビニール袋にラップに巻いて、5℃前後の冷暗所に置きましょう。日もちがせず、黄色く変色しやすいので、すぐに食べ切ることがお勧めです。保存する場合は、買ったらすぐにビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて置き、4～5日で使い切りましょう。冷凍保存する場合は、小房にわけて硬めに茹でてから冷凍しましょう。

マヨチーズ焼き



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 140g…小房にわけ、茎は皮をむいてうす切りにする
 スイートコーン 20g
 ミニトマト 40g…半分に切る
 マヨネーズ 20g
 ピザ用チーズ 20g
 アルミカップ

作り方

- ①ブロッコリーは茹でるかレンジで約2分加熱する。
- ②アルミカップに材料を盛り付け、チーズとマヨネーズをかける。
- ③オーブン 180℃で3分位焼いて表面に少し焼き色を付ける。

コメント

トースターやグリルを用いる方法もあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
157kcal	347mg	3.7g	0.7g

バター醤油ソテー



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 140g…小房にわけ、レンジで約2分
 しめじ 40g…根元を切り、小房にわけ
 パプリカ(赤) 20g…種を出しせん切り
 バター 10g
 しょうゆ 小さじ 2/3

作り方

- ①フライパンにバターを入れて、しめじを炒める。
- ②ブロッコリー、パプリカを加え炒め、最後にしょうゆを加入れ、味を調える。

コメント

ブロッコリーの硬さは、レンジの時間で調整してください。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
68kcal	358mg	4.0g	0.5g

クリームスープ



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 120g…小房にわけレンジで約2分間
 にんじん 20g
 たまねぎ 40g
 生しいたけ 20g
 ベーコン 20g
 バター 6g
 小麦粉 4g
 水 200cc
 コンソメ 1/2個(2g)
 牛乳 100cc
 こしょう 少々
 ローリエ 1枚

1 cm位の角切り

ホワイトソース

作り方

- ①鍋にバターを入れ、たまねぎを炒めて小麦粉をふり入れ、さらに炒めてホワイトソースを作る。
- ②①に材料と分量の水、ローリエ、コンソメを加えて煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、牛乳、ブロッコリー、こしょうを加える。

コメント

ブロッコリーは火を止める前に加えた方が色がきれいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
119kcal	453mg	4.3g	1.1g