

## 栄養たっぷりの野菜！

# ブロッコリー

晩秋から春先が旬のブロッコリー。妊娠前後の女性は積極的に食べたい葉酸やビタミンACEなどのビタミン類、抗ガン作用のあるスルフォラファンなどを含みます。抗酸化、免疫力アップの働きもあります。茎の部分も栄養があるので、皮を厚くむいて、炒め物やあえ物、汁物などに利用してください（茎ブロッコリーの場合は、茎の皮はむきません）。



茎まで  
食べたい  
おいしい  
野菜

こちらのホーム  
ページからレシ  
ピが見られます



**【保存方法】** ビニール袋に入れ野菜室に立てて保存。冷凍は、小房に分け、固めにゆでてから、重ならないようにして冷凍保存する。

## ブロッコリーとキャベツの海苔の佃煮あえ サラダのようにさくさく食べられるあえ物です

**【材料・2人分】** ブロッコリー 5cm程度6房、キャベツ大きい葉2枚、調味料（海苔の佃煮・すりごま黒各大1、ごま油大1/2）

**【作り方】** ①ブロッコリーは5cm位の小房に分け、キャベツは芯を削いでざく切りに切る。②熱湯で①を1～2分茹でて冷ます。③ボールに海苔の佃煮、すりごま、ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、②の水分を手でしっかり絞って加えてよく和える。  
※茹で上がりは、水にさらさずに広げて冷やすと水っぽくならず美味しくできます。  
※茎をたんざく切りにして茹でて加えてもいいです。



材料 1/2量エネルギー約90kcal、食塩相当量約0.6g

## ふわふわ衣のフリッター

### お好みの野菜や魚介と一緒にどうぞ

**【材料・2人分】** ブロッコリー3cm程度6房、しいたけ4個、生タラ2切れ（塩ひとつまみ、酒小1、小麦粉適量）甘塩タラなら酒のみ、衣（卵1個、水大2、小麦粉大4、塩小1/5、砂糖小1/2）、揚げ油適量、ソース（ケチャップ、マヨネーズ各大1）

**【作り方】** ①タラは塩と酒を全体にふり10分程度おき、ペーパーで水分を拭き4等分に切る。②ブロッコリーはやや小さめ3cmの小房に分け、しいたけは軸を除く。③卵を白身と黄身に分け、黄身は水を加えて溶きほぐし、小麦粉、塩と砂糖を加え混ぜ合わせる。④白身を泡立て器でしっかり泡が残るまで泡立てる。⑤ゴムベラで④の泡をつぶさないように③と混ぜ合わせる。⑥揚げ油を160℃に熱し、②と①のタラに小麦粉を薄くつけ⑤の衣をつけ軽く色づくまで揚げる。⑦ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースを添える。



材料 1人分：エネルギー約370kcal、食塩相当量約1.5g

## ブロッコリーとかにかまの炒め

### とろみがついているのでごはんに合います

**【材料・2人分】** ブロッコリー 5cm程度8房と茎、長ねぎ1本、かにかま5本、生姜1かけ、油小2、水100cc、調味料（鶏ガラスープの素小1/2、酒大1、しょうゆ小2、砂糖小1）、片栗粉大1/2

**【作り方】** ①ブロッコリーは5cm程度の小房に分け、茎は皮を厚くむき短冊に切る。②生姜はみじん切り、長ねぎは1cm幅の斜めに切る。③フライパンに油、生姜、長ねぎを入れ、香りがでるまで炒める。④ブロッコリーを③に加えて軽く炒めて水を加え、蓋をして中火で2分蒸し焼きにする。⑤蓋を取って、調味料とかにかまをほぐして加えて混ぜる。⑥片栗粉を水大2で溶き、⑤の全体にかけ、とろみをつける。



材料 1人分：エネルギー約130kcal、食塩相当量約2g