

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

ブロッコリー

多く含まれる成分

B-カロテン、ビタミンE、ビタミンB1、
ビタミンB2、葉酸、ビタミンC、カリウム、
鉄、食物繊維など

期待できる効果

抗酸化作用、高血圧、鉄欠乏症の貧血、
腸内環境の改善など

選ぶポイント

- ・つぼみが密で締まり、外葉がしおれていないもの。
- ・濃い緑で、黄色い花が顔を出していないもの。
- ・茎が変色せず、切り口がみずみずしいもの。

保存方法

- ・日持ちがしない野菜なので早く食べきる。
- ・ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。
- ・一日で使い切れなければ、小房に分けて軽くゆでて冷凍保存



ブロッコリーのふんわりカニ玉

材料 (2人分)

ブロッコリー	1株
卵	2個
カニカマボコ	4本
長ねぎ	10cm
しょうが	10g
ごま油	大さじ1

* Aの調味料

水	300cc
中華スープの素	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
砂糖・しょうゆ	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、固めにさっとゆでて水気をきっておく。
- ② 長ねぎは薄切りにし、しょうがは千切りにする。カニカマボコはほぐしておく。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油・長ねぎ・しょうがを入れて熱したら、ブロッコリーとカニカマボコを入れて炒める。
- ④ Aの調味料を混ぜながら③へ入れ、更に混ぜながらとろみをつける。そこに卵を溶いて流し入れ、ふんわりと仕上げる。

調理の工夫で野菜をとりましょう。

こんな工夫はいかが？

*時間のあるときに、まとめて下ごしらえをして保存しておく。

〈例えば〉ほうれん草→ゆでる にんじん→スライス
*時間のないときは、野菜をミキサーにかけてオリジナルジュースをつくる。ただしビタミンが壊れやすいので、作ったらずぐに飲みましょう。

*蒸したりゆでたりして量を減らしてたくさん食べよう！

鍋料理もGOOD！

*残り野菜はまとめてスープや味噌汁に！

食生活改善推進員

亀井 信子さん



Proud!

東北関東大震災の復興を支援しよう

Japan