

かんたん!
時短!

野菜を食べよう /
ながさき旬の野菜料理レシピ

「ブロッコリー」レシピ



ブロッコリーは、ビタミンACEが含まれる緑黄色野菜。芯の部分も活用しましょう!

01 「ブロッコリーソースのペペロンチーノ」

ブロッコリーがソースに!



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわける。軸のかたい皮はむき、輪切りにする。(裏をcheck!) にんにくはみじん切りにする。
- 2 2リットルに塩小さじ1をいれて沸騰したところにパスタをいれて表示の時間ゆでる。(ゆで汁100ccは④のソースで使用) ブロッコリーをパスタの鍋で一緒に8分ほどつぶせるくらい柔らかくなるまでゆでる。(パスタの表示のゆで時間が短い場合は、ブロッコリーを先にいれてゆではじめる)
- 3 ゆでている間に、フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ、唐辛子をいれ弱火で香りがでるまで熱する。唐辛子はとります。
- 4 フライパンの火をとめて、ゆでたブロッコリーをいれヘラなどであらくつぶす。パスタのゆで汁100ccをくわえ、よく混ぜる。
- 5 ゆで上がったパスタをいれて、塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。



材料(2人分)

- ①ブロッコリー1/2個……200g ④唐辛子……1本 ⑦パスタ……160~200g
②にんにく……1片 ⑤オリーブオイル……大さじ1 ⑧粉チーズ……適量
③ちりめんじゃこ……小さじ1 ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/412kcal ●たんぱく質/17.6g ●脂質/9.2g ●炭水化物/64.7g ●食塩相当量/2.8g

02 「ブロッコリーのレモンクリーム煮」

ブロッコリーをまるごとべろり!



作り方

- 1 レモンは果汁大さじ1をしぼっておく。ブロッコリーは小房にわける。長ねぎは1cm幅に切る。
- 2 ブロッコリーをフライパンにいれ、塩少量と水50ccをいれる。中火にかけて煮立ったらフタをして3分蒸し煮し、いったんあげておく。
- 3 フライパンにベーコンと長ねぎを炒める。こんがりしてきたら、米粉と牛乳を混ぜたものをいれて、きべらでかきまぜる。とろみがついてきたら、弱火にしてブロッコリーとレモン汁をいれて塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器にもり、レモンまたはゆずの皮をけずったものをのせる。

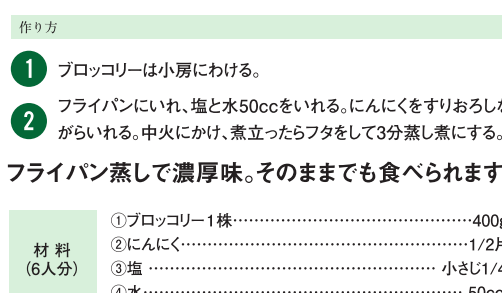
ブロッコリーは固めにあげて食感良く!米粉でかんたんにクリーム状になります。小麦粉をつかう場合は、3でベーコンと長ねぎを炒めたものに小麦粉をふってなじませます。そこに少しずつ牛乳をいれてのばしてください。

- 材料(4人分) ①ブロッコリー小1株……300g ③長ねぎ……1/2本 ⑤米粉または小麦粉……大さじ1 ⑦レモンまたはゆず……1/2個
②ベーコン厚切りまたは切り落とし……50g ④牛乳……300cc ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/143kcal ●たんぱく質/8.4g ●脂質/8.2g ●炭水化物/11.5g ●食塩相当量/0.9g

03 「ブロッコリーのにんにくフライパン蒸し」

ブロッコリーが濃厚に!



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわける。
 - 2 フライパンにいれ、塩と水50ccをいれる。にんにくをすりおろしながらいれる。中火にかけ、煮立ったらフタをして3分蒸し煮にする。
- フライパン蒸しで濃厚味。そのままでも食べられます。

- 材料(6人分) ①ブロッコリー1株……400g
②にんにく……1/2片
③塩……小さじ1/4
④水……50cc

1人あたり栄養価 ●エネルギー/28kcal ●たんぱく質/3.7g ●脂質/0.4g ●炭水化物/4.6g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●解体方法

花蕾・茎・芯の切り方は、茎は薄し輪切りに。芯は皮をむき乱切りに。芯は生でも食べられます。



●フライパン蒸し・ゆで方

①フライパン蒸し
フライパンに小房にわけたブロッコリー・塩少量・水50ccを入れて中火で加熱。湯気が出したらフタをして3分蒸す。



●冷凍

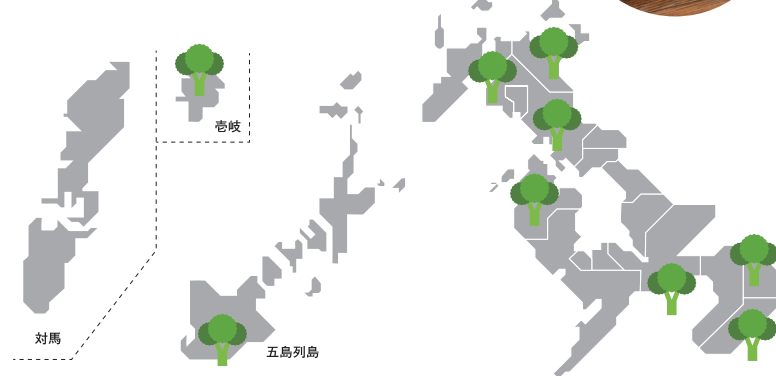
小房にわけて生のまま冷凍できます。調理は凍ったまま左記のようにフライパン蒸しまたは短時間ゆでると水っぽくなりません。



②ゆでる

塩水で沸騰させ、ブロッコリーを入れる。再沸騰して1分半ゆでてザルにあげる。(アクが強い場合におすすめ)

●「ブロッコリー」の長崎県内の主な産地



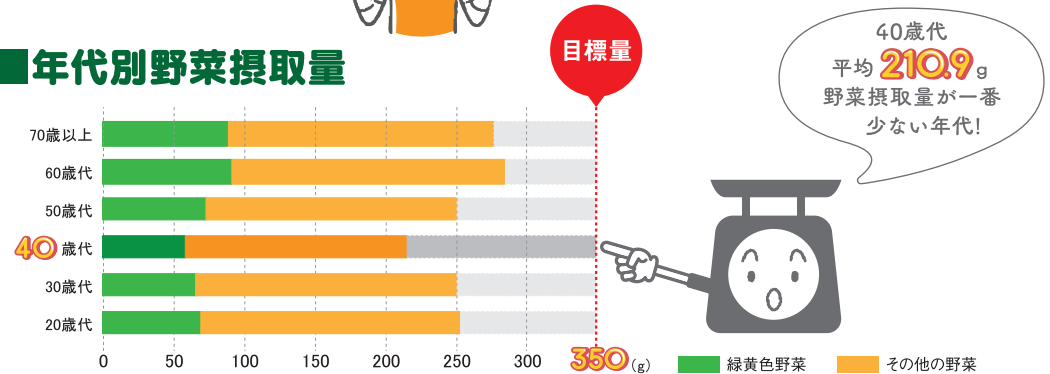
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前 (70g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

