



～ 冬のレシピ紹介 ～

# ブロッコリー



## ブロッコリーとパプリカのスパゲティ

◎材料（2人分）

スパゲティ	160g	オリーブオイル	大さじ2
ブロッコリー	1/2 株	にんにくの薄切り	2片分
赤パプリカ	1/2 個	めんつゆ	大さじ1

◎作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、多めの塩（分量外）で茹でておきます。
2. 別のお鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲティを茹で始めます。
3. パプリカを食べやすい大きさにスライスします。
4. フライパンに、薄切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ、弱火にかけます。香りが出てきたら、1.と3.を加えて軽く炒め、茹で上がったスパゲティとめんつゆを加えてよく混ぜ合わせます。
5. 4.を器に盛ります。





## ブロッコリーの栄養と作用

ブロッコリーはキャベツの仲間で、アブラナ科の野菜です。ぶつぶつとしたものは1つ1つが蕾で、花の部分です。この蕾の集まった花蕾<sup>からい</sup>の部分をお達は食べています。

ブロッコリーはとても栄養価の高い野菜で、ビタミン C・E・K、葉酸、カリウム、食物繊維、スルフォラファンなどが豊富に含まれています。特にビタミン C はレモンよりも多く、最近注目されているスルフォラファンはブロッコリーの新芽(スプラウト)に多く含まれており、抗酸化作用もあるため、免疫力アップに役立ちます。

また五臓(肝・心・脾・肺・腎)の機能を高め、消化吸収を増進する作用もあるため、虚弱体質改善の作用も期待できます。

### 選び方

蕾がしっかり密集していて硬く、茎の切り口がみずみずしいものを選びます。また、茎に変色がないものが新鮮です。

### 保存方法

キッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、軸を下にして冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。購入したら 3~4 日以内に、なるべく早く使い切りましょう。





## ブロッコリーと鶏ささみのサラダ

◎材料（作りやすい量）

ブロッコリー	1/2 株
鶏ささみ	2 本
黄パプリカ	1/8 個
赤パプリカ	1/8 個
① オリーブオイル	大さじ 4
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々



◎作り方

1. ブロッコリーを小房に分けて、茹でます。
2. 鶏ささみを茹でて、食べやすい大きさに割いておきます。
3. 黄と赤のパプリカを 5mm 角くらいに切ります。
4. ①をよく混ぜ合わせ 3.を加えます。
5. 1.と 2.を 4.で和えます。

## ブロッコリーの肉巻き焼き

◎材料（作りやすい量）

ブロッコリー	1/2 株
豚薄切り肉	200g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
油	大さじ 2
レモン	1/8 個



◎作り方

1. ブロッコリーを小房に分けて、茹でます。
2. 豚薄切り肉に塩・こしょうをして、1.を巻きます。
3. フライパンに油をひき、2.を転がしながら焼きます。
4. 3.を器に盛り、レモンを添えます。

※ ブロッコリーは、カリフラワーでも代用できます。



# 冬の薬膳弁当の中から

産科でおつくりしている

## 冬の薬膳弁当の献立

- えび入りお粥のにらザーサイのせ
- 鶏とゆり根の揚げ団子
- 鰯の照り焼き
- たたき長芋のわさび醤油和え
- 豚肉のはちみつ生姜焼
- 切干大根と糸昆布のサラダ
- 春菊のくるみ和え
- 養生三宝煮
- 金柑の甘酢和え
- クコの実入り卵スープ
- フルーツ



## 鶏とゆり根の揚げ団子 ~ブロッコリー添え~

◎材料 (2人分)

鶏ミンチ	200g	①	出し汁	1カップ
ゆり根	1個		薄口しょうゆ	小さじ2
おろし生姜	小さじ1		砂糖	小さじ1
溶き卵	1/2個		水溶き片栗粉	適宜
塩・こしょう	少々		ブロッコリー	4~6房

◎作り方

1. ブロッコリーを小房に分けて茹でておきます。
2. ゆり根のおがくずをよく洗い、外側から1枚ずつ鱗片をはがします。
3. 2.を熱湯で1~2分柔らかくなるまで茹で、軽く潰しておきます。
4. 3.の粗熱が取れたら、鶏ミンチとおろし生姜、溶き卵、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、団子状に丸めて小麦粉をまぶし、油で揚げます。
5. 鍋に①を入れて火にかけ、温まったら火を止めます。水溶き片栗粉を入れてもう一度火にかけ、とろみが付くまで混ぜてから火をとめます。
6. 器に4.と1.を盛りつけ、5.のあんをかけます。