

冬の料理 2



「ブロッコリー」は、栄養価がとても高い野菜です。ビタミンCはレモンの2倍あり、食物繊維も多いので風邪予防や糖尿病に効果があります。また、皮膚や粘膜の抵抗力を強めるカロチンも含んでいるので、しみ・そばかすにも有効な美肌効果があります。

2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ ブロッコリーのニンニク炒め

ニンニクとの組み合わせで風邪対策にダブルパワーです。
ニンニクの香ばしさがたまらない1品です。



■ ポイント

- ブロッコリーを茹でるとき、最後に炒めるので硬めに茹でる。
- ニンニクの香りをしっかり出すため、きつね色になるまで炒める。



■ 材料（4人分）

ブロッコリー	1 / 2個
ニンニク	2片
油	大さじ1
塩・こしょう	適量

■ 作り方

- ① ブロッコリーを1口サイズに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、切ったブロッコリーを茹でる。
- ③ 茹であがったらざるにあげ、水気をきる。
- ④ ニンニクを薄切りにし、熱したフライパンに油を入れ、薄切りにしたニンニクを弱火で炒める。
- ⑤ ニンニクがきつね色になったら③のブロッコリーを入れさっと炒める。
- ⑥ 塩・こしょうで好みの塩加減に整える。

調理時間	15分
エネルギー	44 kcal
塩	0.3g
(1人あたり)	

◆ ブロッコリーの芯の春巻き

芯まで柔らかくおいしくいただけます。

芯にも栄養がたくさんありますのでぜひ、作ってください。



■ 材料（4人分）

ブロッコリーの芯	1個分
牛肉	150g
オイスターソース	大さじ1
春巻きの皮	8枚
とろけるチーズ	100g
油	適量

■ ポイント

- ブロッコリーの芯は表皮が硬いので、厚めにむくといい。
- 牛肉と一緒に炒めたものは、しっかり冷ますときれいに揚がる。



■ 作り方

- ① ブロッコリーの芯の表面の皮をむく。
- ② 硬い切り口を取り除き、棒状に切る。
- ③ フライパンを熱し、油を入れてブロッコリーの芯を炒める。
- ④ 火が通ったら細切りにした牛肉を入れてさらに炒め、オイスターソースで味付けする。
- ⑤ 炒めたものを8等分し、冷めたら春巻きの皮に④と、とろけるチーズと一緒に包む。
- ⑥ サラダ油を180℃に熱し、春巻きの皮がきつね色になりカラッと揚がれば完成。

調理時間	40分
エネルギー	443 kcal
塩	1.3g
	(1人あたり)