



2023 春  
ブロッコリー

## ビタミン豊富！調理も簡単ブロッコリー

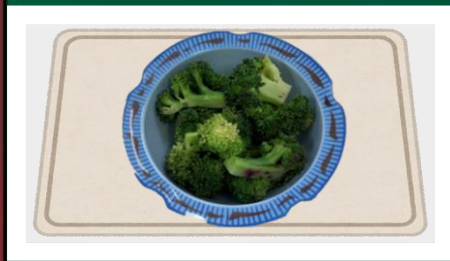
深谷の畑でもたくさん見かけるブロッコリー。普段食べているのは花蕾といって、花のつぼみ部分。日がたつと全体が黄色くなるため、色が濃いものを選んで美味しくいただきます。ブロッコリーには「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸のほか、鉄分、亜鉛が多く含まれ、特に女性にたっぷり食べてもらいたい野菜です。ブロッコリーに含まれる水溶性ビタミンやうまみはゆで汁に溶けやすいため、電子レンジでの加熱がお勧めです。

Point：1分ほど水に洗って、しっかり洗いましょう



## 「動画あり」ブロッコリーのゆかり和え 【材料：2人分】

さっぱりとしたゆかり風味



ブロッコリー 1/2個 (150g)  
ゆかり 小さじ 1/2 (1g)

ブロッコリーは水でしっかり洗い、小さ目の一口大に分ける



芯は次に使います！

耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて 600W 1～1分30秒

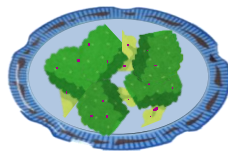


ラップを外さず冷ます

少し冷めたら、ゆかりを入れて和える



ゆかりがなじんだら出来上がり！



調理動画も見てね！

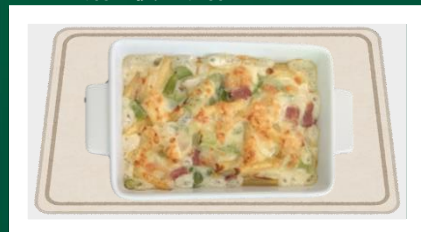
### 1人分の栄養価

エネルギー	29kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.5g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	3.8g



## 「動画あり」芯を使ったお手軽グラタン 【材料：2人分】

鍋を使わず作っちゃうよ！



ブロッコリーの芯 1個分  
玉ねぎ 1/4個 ベーコン 4枚  
マカロニ(早ゆでタイプ) 30g  
薄力粉 大さじ1  
牛乳 300ml  
みりん 小さじ1/2  
顆粒コンソメ 大さじ1/2  
バター 10g スライスチーズ 2枚  
塩こしょう 少々

芯に5ミリ深さの切り込みを入れ、レンジで600W1分加熱



冷まして皮をむく

芯は短冊切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る



塩こしょうを少々

器具とマカロニをボウルに入れ、小麦粉をふる



コンソメ・牛乳・みりん混せて、600W 3分

全体をよく混ぜさらに2分加熱



とろみが足りない場合1分追加して加熱

皿に移し、チーズのせてオーブンで250℃かトースター



10分くらい焼く

### 1人分の栄養価

エネルギー	319kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	17.4g
炭水化物	28.9g
食塩相当量	2.5g
食物繊維	3.9g