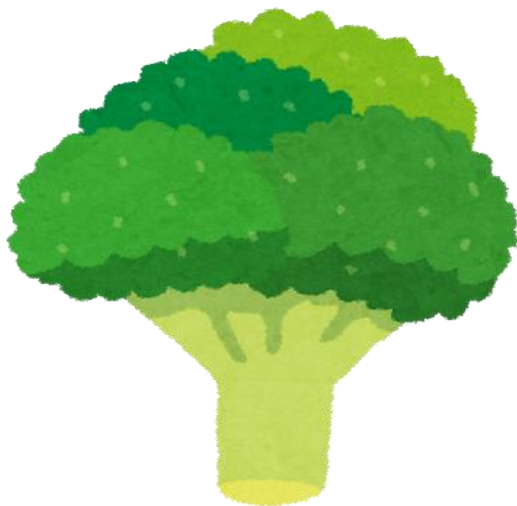


# ブロッコリーを 使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善  
推進協議会

## ブロッコリーのかんたんキッシュ (大曲支部)



材 料(4人分)

ブロッコリー・・・1ヶ  
ウインナー・・・6本  
玉ねぎ・・・1/2ヶ  
バター・・・大さじ1/2

A { 卵・・・4個  
生クリーム・・・100ml  
豆乳・・・大さじ3  
こしょう・・・少々  
ピザ用チーズ・・・80g  
ミニトマト・・・4ヶ

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。  
ウインナーは7mmほどに切り、玉ねぎを薄くスライスする。
- ②耐熱皿にバターを塗り、玉ねぎを敷きウインナーとブロッコリーの茎を散らす。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、生クリーム、豆乳、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④②に③の卵液を流し入れ、トマトとブロッコリーを彩りよく散らし、チーズをかける。
- ⑤200℃のオーブンで20分ほど焼く。

エネルギー・・・396キロカロリー  
塩分・・・1.3グラム

## ブロマヨ(神岡支部)



材 料(2人分)

ブロッコリー・・・小1個(可150g)  
片栗粉・・・大さじ1  
卵 白・・・1個分  
揚げ油・・・適量

A { マヨネーズ 大さじ5  
トマトケチャップ・・・大さじ1 1/2  
生クリーム・・・大さじ1  
練 乳・・・大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは、一口大に切る。
- ②卵白をしっかりと泡立て、片栗粉をサックリと混ぜ合わせ、ブロッコリーにまんべんなく衣をつけて油で揚げる。
- ③ボールにAを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④揚げたブロッコリーにソースを絡ませる。

エネルギー・・・474キロカロリー  
塩分・・・1.3グラム



## ブロッコリー

### “ガンの予防や 生活習慣病改善の強い味方”

\* 抗ガン作用が高いと注目される  
アブラナ科野菜のひとつで、カロテンと  
ビタミンCが豊富です。さらに抗酸化作用  
と解毒作用によりガンを抑制するという、  
スルフォラファンが協力的にサポート。  
毎日少しずつでも食卓にのせたい  
野菜のひとつです。

### ＜選び方＞

☆花蕾が蜜で、濃い緑のものが良い。  
冬場の紫がかったものは甘い。

### ＜保存方法＞

☆つぼみ部分が開こうとして、時間と  
ともに栄養素がどんどん減ってしま  
います。使い切れないなら子房に分けて  
軽くゆで、冷凍をお勧めします。

### ＜調理方法＞

☆ サラダ 浸し物、和え物、炒め物、  
スープ等

### ＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………33キロカロリー  
水分……………89グラム  
たんぱく質……………4.3グラム  
脂質……………0.5グラム  
炭水化物……………5.2グラム

## まるごとブロッコリー スープorきんぴら (仙北支部)

材 料(2人分)

ブロッコリー…1房  
にんじん…1本  
玉ねぎ…小1個 (スープのみ)  
ベーコン…50g(スープのみ)  
水…2カップ(スープ)  
コンソメ…1個(スープ)  
こしょう…少々(スープ)  
ごま油・食物油…大さじ1(きんぴら)  
しょうゆ…大さじ1(きんぴら)  
さとう…小さじ1(きんぴら)  
みりん…大さじ1(きんぴら)  
炒りゴマ…小さじ1(きんぴら)



野菜は丁寧に洗って  
調理します。【エコ】

作り方

- ①ブロッコリーは根元を切り落として、小房に分ける。  
根元は、千切りにする。
- ②人参は丁寧に洗い、半分は1cmの角切り、  
残りは千切りにする。
- ③玉ねぎ、ベーコンは、1cmの角切りにする。
- ④鍋に人参、玉ねぎを入れ、煮えたら、小房にした  
ブロッコリー、ベーコンを入れ5分くらい煮込み、  
こしょうを加え出来上がり。
- ⑤フライパンに油を少々入れ、ブロッコリー、人参の  
千切りを入れ炒め、水を少々加えて蒸し煮する。
- ⑤火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆで調味し  
味がついたら、ごま油を加え、炒りゴマをかざる。

(スープorきんぴら)

エネルギー……………297キロカロリー  
塩分……………2.55グラム



## ごちそうブロッコリー(中仙支部)



材 料(2人分)

ブロッコリー…小1房  
茹で卵……………2個  
甘らっきょう…5粒  
マヨネーズ……………大さじ2



作り方

- ①ブロッコリーは根元を切り落として、  
小房に分け耐熱容器にブロッコリーを  
入れてふんわりラップをし、600Wの  
レンジで2分やわらかくなるまで加熱する。
- ②茹で卵は、器でフォークで潰す。
- ③らっきょうを千切りにする。
- ④②に③のらっきょうを入れ、マヨネーズを和える。
- ⑤器にブロッコリーに④をのせ出来上がり。

エネルギー……………204キロカロリー

塩分……………0.5グラム