Shiga Healthy Recipe vol.6
滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

ブロッコリー

ほのかな甘みがあり、くせのない味で和・洋・中と、幅広く使える野菜です。

■疲労回復、老化防止に

ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、老化防止などに効果があります。

■体の発育に重要な葉酸が!

体の発育に重要なビタミンである葉酸が含まれています。特に妊娠前後の女性にとって、胎児の成長に重要な栄養の一つです。

収穫時期
10月~3月下旬

主な産地
長浜市、東近江市、近江八幡市、米原市など

エネルギー 164kcal　塩分 0.7g　調理時間 20分

Point ほたて貝柱は高たんぱく、低エネルギー食材なので、ダイエット中の方にお勧めの食材です。多く含まれるタウリンは、血圧の上昇を抑制し、中性脂肪やコレステロールの低下の促進に働きます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 1

ほたてとブロッコリーの炒め物

ほたてと野菜の彩り良い中華炒めです。

材　料（作りやすい分量・2人分）

ほたて貝柱刺身用	…160g	B）酒	…小さじ2
ブロッコリー	…100g	ガラスープの素	…小さじ1
玉ねぎ	…100g	片栗粉	…小さじ1/2
パプリカ（赤）	…60g	塩	…小さじ1/5
サラダ油	…小さじ2	胡椒	…少々
A）酒	…小さじ2	水	…大さじ2
塩	…少々		

作り方

❶ほたては、大きなものは厚さを半分にしてAをふる。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいてうす切りにする。玉ねぎは幅1cmのくし形に切り、パプリカは幅1cmの短冊に切る。

❷耐熱容器に玉ねぎを入れ、ゆるくラップをかけて電子レンジ(500W)で1分加熱する。そこにブロッコリーとパプリカを加えて、さらに2分加熱する。

❸フライパンに油を熱し、ほたての両面をさっと焼いて❷を加え、混ぜ合わせる。Bを回しかけてとろみがついたら器に盛る。

Recipe 2

ブロッコリーとトマトのスープ

彩りの良い簡単スープです。

材　料（作りやすい分量・2人分）

ブロッコリー	…120g	鶏ガラスープの素	…小さじ2
トマト	…小1個	粗びき黒こしょう	…少々
溶き卵	…1個分		

作り方

❶ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。トマトは乱切りにする。

❷鍋に鶏ガラスープの素と水300mlを入れ、ブロッコリーを煮る。ブロッコリーがやわらかくなったらトマトを加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れて火を止める。半熟状になったら器に盛り、黒こしょうをふる。

Point ブロッコリーは抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCを多く含みます。貧血予防や胎児の発育に欠かせない葉酸、腸内環境を整える食物繊維も多く含まれます。

エネルギー 62kcal　塩分 1.4g　調理時間 10分

※エネルギー、塩分は1人分の値です

料理レシピ提供：「ぱくぱく献立くん」 https://www.kondatekun.com/