

健康応援レシピ!

～野菜プラス1皿～

国保発!



タンドライーフロッコリー



【材料】(2人分)
 ブロッコリー……………1株
 かに風味かまぼこ…1本
 ヨーグルト(無糖)……80g
 カレー粉……………小さじ1/2
 食塩……………少々
 油……………小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分ける。かに風味かまぼこは細く裂いておく。
- ②袋に油以外の材料を全て入れて揉みこむ。
- ③フライパンに油を熱し、②を加えアルミホイルをかぶせて中火で時々返しながら、7～8分ほど焼いて完成。※アルミホイルのかわりにフタを使ってもよい。

エネルギー 77kcal
 野菜使用量 70g
 食塩相当量 0.7g/1人分当たり

ブロッコリーのしょうが風味白和



【材料】(2人分)
 ブロッコリー ……1株
 しょうが……………ひとかけ
 木綿豆腐 ……1/4丁
 いりごま ……大さじ2
 砂糖 ……小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 食塩……………少々

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分けて、豆腐と一緒に茹でて水気を切っておく。
- ②すり鉢でごまをすり、砂糖、しょうゆ、食塩、すりおろしたしょうが、水気を切った豆腐を加えて豆腐の形がなくなり、滑らかになるようにしっかり混ぜ、和え衣を作る。
- ③和え衣にブロッコリーを加えてさっくり混ぜて完成

エネルギー 108kcal
 野菜使用量 75g
 食塩相当量 0.6g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

ブロッコリーは鉄やカルシウムなど不足しがちな栄養素を多く含む食材です。野菜に含まれる鉄は、動物性たんぱく質と一緒にとることで吸収がよくなるので、肉・魚・卵・乳製品と組み合わせるのがおすすめです。