

アップル すこやか通信 ブロッコリー



ブロッコリーは地中海沿岸が原産とされており、日本では明治初期に伝えられ、戦後から本格的に栽培が始まりました。11月から3月が旬のビタミンCが豊富な野菜です。

つぼみが詰まって固く締まったものが新鮮で、紫がかったものは、霜の影響を受けたもので甘みが濃くおいしいとされています。

ビタミンCは加熱すると壊れやすいため、茹で時間を短くしたり、電子レンジを使用したり、加熱時間を短縮することをおすすめします。

寒い外で遊んだ後はホットなレシピで温まろう！



ブロッコリーの栄養

ビタミンA：皮膚・粘膜の保護作用。抗酸化作用。

ビタミンC：免疫力アップ、抗酸化作用。

ビタミンK：カルシウムを骨に沈着させるのを助ける。

葉酸：赤血球の産生を助ける。貧血予防・改善、細胞の再生を促す。

* 茎の部分も栄養が豊富なので、炒め物やスープなどに使用し、残さず食べましょう。

ホット温まる

ブロッコリーのチャウダー



材料（2人分）

ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	大1/2個
たまねぎ	1/4個
コンソメ	1/2個
バター	10 g
牛乳	100 mL
水	200 mL
コショウ	少々

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎは皮をむき、薄くスライスする。
- ② ブロッコリーの茎も薄くスライスし、①と一緒に鍋に入れ、バターで炒める。
- ③ 小房に分けたブロッコリーを入れ、コンソメと水を加えて弱火で10分ほど煮る。
- ④ 柔らかく煮えたら、具材をへらやおたまでつぶす。
- ⑤ お好みでコショウを入れ、牛乳を入れて温めたらでき上がり。

* ミキサーを使用すると、よりなめらかなポタージュ風になります。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 150 kcal
たんぱく質	： 6.9 g
脂質	： 6.7 g
炭水化物	： 15.4 g
塩分	： 0.9 g



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部