

食を楽しむ、考える。

vol. 51

ピリ辛味がアクセントのソースが、ブロッコリーの甘みを引き立てます。

ブロッコリーの明太子ソース

《材料》(2人分)

- 171 ブロッコリー ……………150g
- 塩 …………… 少々
- 84 明太子 …………… 30g
- 663 マヨネーズ ……大さじ1+1/2
- 584 プレーンヨーグルト …………… 大さじ2

《作り方》

- ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいてどちらも塩ゆでし、湯をよく切って皿に盛る。
- 明太子は薄皮を取り除き、マヨネーズとヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、①の上からかける。

ブロッコリーを
色鮮やかにゆでる
ポイント



熱湯をフライパンに1cm位沸かし、塩少々を加えた中に入れて蓋をし、1分ほどゆでましょう。

シーズン
新登場

171 毎週 滋賀県
企画 滋賀有機ネットワーク・滋賀県

滋賀のブロッコリー

1株 花蕾の直径8cm程度

花蕾が紫色のものはアントシアニン色素です。茎が空洞になったものがありますが、品質に問題はありません。



本体 178円
(税込 192円)

ブロッコリー



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあっています。

ブロッコリーは栄養豊富な健康野菜

ブロッコリーは野生種「ケール」を改良したキャベツの仲間の野菜です。花蕾(つぼみ)と若い茎を食べるので栄養が豊富。抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンE、ビタミンC、貧血予防に役立つ葉酸、腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。特に疲労回復や美肌効果のあるビタミンCはレモン果汁の2倍。ゆでても約半分近く残ります。またがん予防の効果が期待されるスルフォラファンを含んでいます。