

# 食を楽しむ、考える。

vol. 57

ブロッコリースプラウトの栄養素スルフォラファンは生食で、さらに細胞を壊すように細かく刻むと吸収率は高まります。納豆やサラダに加えたり、すりつぶしてスムージーなど幅広く利用しましょう。



## スプラウトと鶏肉のサラダ

淡白でしっとりした鶏むね肉と、シャキシャキしたブロッコリースプラウトの食感が楽しいサラダです。

- 《材料》(2人分)
- 1064 ブロッコリースーパースプラウト … 50g
  - 紫玉ねぎ(うす切) … 1/4個分
  - 1078 滋賀県産鶏皮なしむね … 100g
  - サラダ油 … 小さじ1
- A** 白ワイン(または酒) … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/4
- B** 醤油 … 大さじ1/2  
酢・ごま油 … 各大さじ1  
おろしにんにく … 1/2片分

- 《作り方》
- ① ブロッコリースプラウトは流水でざっと洗い、水を切る。
  - ② 鶏肉は厚いところに切り目を入れて開き、厚みを均一にして耐熱皿に並べる。**A**をまぶしてゆんわりとラップし、電子レンジで2~3分加熱(途中上下をかえす)する。そのまま粗熱が取れるまでおいて細かく裂き、肉汁に浸しておく。
  - ③ **B**をよく混ぜ合わせ、食べる直前に①と②、紫玉ねぎを和える。

数量限定

限定の理由  
生産量に限りがあるため

注文多数の場合は、抽選とさせていただきます。商品のお届けをもって発表に代えさせていただきます。

1064 冷蔵 毎週企画 静岡県 村上農園

ブロッコリースーパースプラウト  
1パック(50g前後)

高濃度のスルフォラファンを含んだスプラウトです。パックをあけるとすべて食べられます。



クーポンがで  
1,000点限定  
お一人様  
1点限り

本体 198円  
(税込 214円)



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。

## 栄養が凝縮された発芽野菜「ブロッコリースプラウト」

スプラウトとは発芽直後の新芽のことで、ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。種から発芽するときに生長するための栄養を一気に作りだすので、生長したブロッコリーより栄養が凝縮されています。老化や免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCをはじめ、特に体の解毒作用や抗酸化作用の働きを高める機能性成分のスルフォラファンは非常に多く含まれています。