

# ブロッコリー



いつもおトク  
本体 **168**円  
(税込 181円)

産直

265217 毎週企画

I Love ファーム(笠岡・五島・宮崎)・鹿児島県

国産ブロッコリー  
(お手頃サイズ)

1株 (お手頃サイズの小さいMサイズ  
(花蕾の直径7~9cm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。

## ブロッコリーの栄養は 緑黄色野菜のトップクラス

晩秋から春にかけて完熟した旬のブロッコリーは、やわらかく甘味があります。コラーゲンの合成を助け、メラニン色素の合成を抑えてシミの予防や風邪予防、疲労回復に役立つビタミンCが豊富です。「造血のビタミン」と呼ばれ、胎児の発育や貧血予防に欠かせない葉酸や抗酸化作用のあるβ-カロテン、カルシウム、食物繊維なども多く含みます。さらに野菜の中ではたんぱく質を多く含み、筋肉をつけたい人にも摂りやすい野菜です。特殊成分としてがん予防に効果的と言われているスルフォラファンも含みます。茎にも栄養があるので使い切りましょう。



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。

# 食を楽しむ、考える。

ブロッコリーの下処理は、ビタミンCや葉酸などの水溶性の栄養成分を損なわない電子レンジや蒸し器での加熱がおすすめです。

## ブロッコリーのグリーンスープ

- 材料(2人分)
- 265217 産直 国産ブロッコリー ..... 1/2株(150g)
  - 265438 有機栽培玉ねぎ ..... 1/2個
  - バター ..... 小さじ2
  - 633 産直 生協牛乳120 ..... 1/2カップ
  - A コンソメ ..1/2個 水 .....1カップ

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎを焦がさないように炒める。透き通ってきたらブロッコリーを加え、さっと炒めてAを加え、蓋をしてブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し煮する。
- 3 ②のブロッコリーを少し取り置き、残りを煮汁ごとミキサーにかける。鍋に戻して牛乳を加え、温めて器に注ぐ。取り置いたブロッコリーをアクセントに浮かべる。



ブロッコリーが  
たっぷりとれる  
グリーンスープです。

