

きずな食レシピ NO17

◆ブロッコリー豆知識♪

冬が旬のブロッコリー。実はビタミン C が非常に豊富で栄養的にも優れています♪花蕾(つぼみの詰まった部分)を好んで食されますが、葉や茎にも栄養がたくさん含まれているんです！

■ビタミン C

→他の野菜と比べダントツに多く含まれています。生だとレモンのおよそ 2 倍・オレンジの 4 倍量。《免疫力を高めて風邪やインフルエンザ予防に効果的》

*ビタミン C は水溶性なので、茹でるとビタミン C が茹で汁に流れ出てしまいます。しかしブロッコリーは含有量が多い為、茹でても多くのビタミン C が残っているんです♪寒い季節の風邪予防にうってつけの野菜です♪

■カルシウム

→1 年中スーパーで見られる野菜ですが旬の 12 月にはカルシウム含有量が夏場の 4 倍になります！《骨粗鬆症予防や神経のイライラの抑制に効果的》

■葉酸

→葉酸は新しい赤血球を正常に作り出す為に必要な「造血ビタミン」と呼ばれています！ブロッコリーにはこの葉酸が他の食材に比べ非常に多く含まれています♪《貧血予防に効果的》



今日の1品 ブロッコリーのチーズフォンデュ♪

材料:(約2人分) *各量 お好みで変えてください。

ブロッコリー 小 1 株(200~250g)、★水 大 2、★塩 ひとつまみ、ピザ用チーズ 50g、小麦粉 小 1、牛乳 大 2

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンに★を入れて火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れて軽く混ぜ、蓋をして弱火で 2-3 分蒸し焼きにします。
- ③ 耐熱容器にチーズを入れ、小麦粉を全体にまぶします。
- ④ 牛乳を加えてラップをして 1 分レンジで加熱する。かき混ぜて再度ラップをして 30 秒レンジで加熱をしたら完成♪

★最小限の水で蒸し焼きにすることで、ブロッコリーのビタミン C が水の中に溶け出してしまうのを最小限に抑えます！！

【栄養たっぷりのブロッコリーの選び方】

- 緑色が濃く、先の部分がこんもりと盛り上がっているもの。
- 蕾の隙間がなく、全体にしまりがあり密集し固く閉じたもの。
- 茎にスが入ったもの、切り口が茶色のものは×。
- 色が黄色くなっていたり、花が咲いているものは×。