

リクエストにお応えして！

副菜

ブロッコリーのおかず3種

うまっコリー

栄養価 (1人前)

熱量：63kcal

たんぱく質：2.5g

塩分：0.5g

所要時間：5分

所要時間：5分

栄養価 (1人前)

熱量：28kcal

たんぱく質：3.2g

塩分：0.4g

所要時間：8分

栄養価 (1人前)

熱量：37kcal

たんぱく質：3.1g

塩分：0.7g

あんかけ

ブロッコリーのあんかけ (約4人前)

- ① ブロッコリーを1株分ゆでる
- ② 鍋に水200mL・しょうゆ小さじ1・砂糖小さじ2・片栗粉小さじ1・ほぐしたカニ風味かまぼこ4本分を入れて、混ぜながら火にかける
- ③ ゆでたブロッコリーに②のあんかけをかけて完成(お好みでゴマ油やラー油を入れても♪)

うまっコリー (約4人前)

- ① ブロッコリーを1株分ゆでる
- ② ゆでたブロッコリーに、かつおぶし3g・しょうゆ小さじ2・砂糖小さじ1を加えて和えて完成

オイル和え

ブロッコリーのオイル和え (約4人前)

- ① ブロッコリーを1株分ゆでる
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ2・きざみニンニク1片分を入れて香りが出るまで火にかける
- ③ ゆでたブロッコリーをフライパンに入れて、塩ふたつまみで味を整えて完成

クリスマスの副菜に

クリスマス料理と言えばチキンにケーキ！というイメージはがある方は多いと思いますが、副菜を決めるときに悩んでしまいませんか？

今回は、テーブルに華を添えつつ、お子さんと一緒に作れるサラダの盛り付けのご紹介です。

ブロッコリーのツリーサラダ

- ①大きめのお皿にポテトサラダを三角の山にして、サラダの土台にする
- ②ミニトマトやチーズボールなどをポテトサラダに埋め込む
- ③間を埋めるようにブロッコリーを刺して完成

※ポテトサラダの具は小さめにしておく
ブロッコリーが刺しやすい
ハムを細切りにして散らしても OK



ブロッコリーの旬は冬

ブロッコリーは通年出回っていますが、国産ブロッコリーの旬は11～3月の冬場です。カロテンやビタミン C が豊富で、生活習慣病の予防にも良いとされています。ブロッコリーを選ぶときは、蕾が締まっていてこんもりとした、緑色が濃いものを選びましょう。また鮮度が落ちやすいので、袋に入れたら新聞紙に包んで水分が飛ばないようにして冷蔵庫に保管してください。

他にも優しい味付けの紹介

ブロッコリーをゆでた後に味付けをするのではなく、ゆでるお湯にごま油と少し多めのお塩を入れてゆでると優しい味で風味がついて食べやすくなります。
また、ゆでたブロッコリーに塩こうじを和えて、味をなじませると塩より口当たりが柔らかくなります。

