

ブロッコリーは体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや、ビタミンB群・C・Eなどを含む緑黄色野菜。鉄分をはじめ、ミネラルも豊富に含みます。鼻や喉などの粘膜を健康に保つ助けとなるβ-カロテンや、免疫機能を整えるビタミンCや認知症予防にも注目されている葉酸などのビタミン類が豊富に含まれています。また、抗酸化作用があるといわれる成分「スルフォラファン」も含まれているので、生活習慣病やがんの予防に効果的であると期待されています。



***ブロッコリーの加熱方法(ブロッコリーはひと房 200~300g グラム)**

太い軸を切り落とし小房に切り分ける。一口大の大きさにそろえて切る。太い軸は皮を切り落として1センチ幅の棒状に切る。耐熱皿にブロッコリーを並べ水を大きじ2杯ほど全体にふりかけ、ふんわりラップをかけて300グラムなら600Wの電子レンジで3分半~4分ほど加熱する。(500Wなら1.2倍ほどの時間)加熱したブロッコリーは冷凍もできます。

***ブロッコリーのスクランブルエッグかけ**

材料	2人分
ブロッコリー	150g
卵	2個
ピザ用チーズ	20g
ベーコン	1枚
塩・胡椒	少々
バター	20g

1. ブロッコリーは電子レンジで加熱し器に盛る。
2. 卵をボールに割り入れよく溶きほぐし、ピザ用チーズと細切りにしたベーコン、塩・胡椒少々を加え混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターを熱し2.を流し入れ大きくかき混ぜ半熟になったら火を止め1.のブロッコリーにかける。



***ブロッコリーのカニ蒲鉾あんかけ**

材料	2人分
ブロッコリー	100g
だし汁	150cc
カニ蒲鉾	2本
醤油・味醂	各小1
塩	1g
片栗粉	大1

1. ブロッコリーは電子レンジで加熱し器に盛る。
2. カニ蒲鉾は細く割く。
3. 小鍋にだし汁・醤油・味醂・塩・片栗粉を入れとよくかき混ぜる。2.のカニ蒲鉾を加え、木べらでかき混ぜながら中火で加熱しとろみがついたら火を止め、1.のブロッコリーにかける。



***ブロッコリーの簡単ポタージュ**

材料	2人分
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	50g
ベーコン	1枚
バター	20g
水	150cc
コンソメ顆粒	小1 1/3
牛乳	200cc
小麦粉	大1

1. ブロッコリーは電子レンジで加熱する。
2. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wの電子レンジで2分間加熱する。ベーコンは細切りにする。
3. 鍋にバターを入れて、中火でブロッコリーと玉ねぎとベーコンを加えて1分ほど炒める。
4. 3.に水とコンソメ顆粒を加えて鍋にフタをして弱めの中火で5分ほど煮たら小麦粉を溶かした牛乳を加え、木べらでかき混ぜながらひと煮立ちしとろみがついたら火を止める。

(注！小麦粉に少しずつ牛乳を注いでかき混ぜるとダマにならない)