

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

ブロッコリー

—栄養の宝庫と呼ばれています—

鮮やかな緑色が特徴のブロッコリー！

ビタミン類（β-カロテン・ビタミンB群・C・E）やミネラル類（カリウム・鉄分・カルシウム・マグネシウム・亜鉛など）葉酸、食物繊維などが豊富に含まれることで知られています。

美肌効果や疲労回復、免疫力アップなどに効果があり、生活習慣病改善の強い味方で毎日少しずつでも摂取したい野菜の一つです。

＜料理のポイント＞

熱湯で茹でるよりはレンジでラップをかけて加熱する方が栄養の流出が防げます。茎も捨てずに茹でて食べましょう。

生で食べると栄養豊富なブロッコリーをそのまま摂取できるので細かく刻んだり、スムージーにしてみてもいいかも。



ブロッコリーのスクランブルエッグあえ

材料 (2人分)

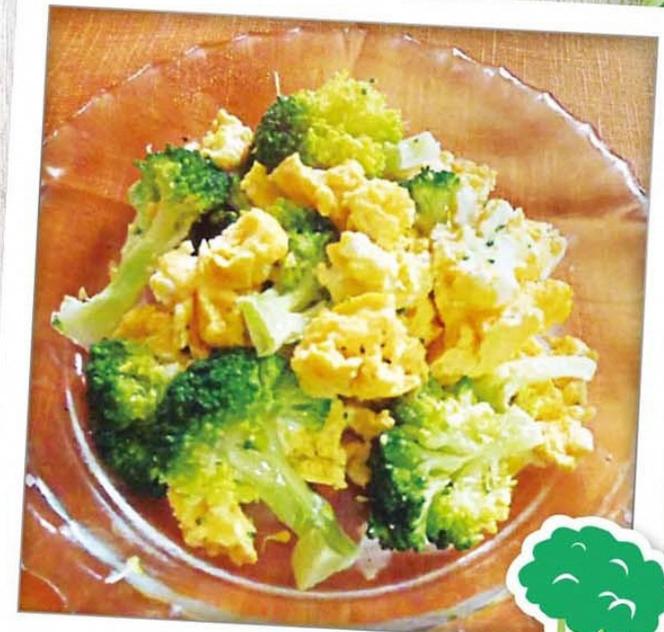
ブロッコリー	8～10房
オリーブオイル	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	少々

スクランブルエッグ

卵	2個
A 粉末だしの素	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① 耐熱容器に洗ったブロッコリーを入れ、オリーブオイルをかけてふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② 別皿にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで1分30秒～2分加熱後、はしでほぐしてスクランブルエッグにする。
- ③ ①のブロッコリーと②を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味を調える。
※ブロッコリーの大きさにより加熱時間は調節してください。



ブロッコリーの栄養
葉酸、ビタミンC、K、E、カリウム、
食物繊維など豊富に含まれています。

栄養量(1人分) ▶ エネルギー 205kcal, タンパク質 9.5g, 脂質 16.8g, カルシウム 53mg, 鉄 1.6mg, 塩分 0.9g