

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

ブロッコリーは、風邪の予防にも良いとされるビタミンCを豊富に含む。県健康増進課主任の村上亜紀さんは、「ビタミンCはひじきや大豆製品などに含まれる鉄分を吸収しやすくする」と話す。

体の抵抗力を高めることを狙ったブロッコリー料理を提案してもらった。

「ブロッコリーとヒジキの中華風サラダ」はオイスターソースのドレッシングで風味豊かに仕上げた。薄味なので、食べ飽きない。「ブロッコリーと油揚げの煮物」は、歯触りがクタクタとなる前に火を止める。鮮やかな緑色を残すと食卓で映える。「ブロッコリー

ブロッコリー ビタミンCで抵抗力向上

「の昆布あえ」はショウガと塩昆布の組み合わせがご飯の友にうってつけ。昆布の代わりにかつお節としょうゆを使ってもおいしい。



ブロッコリーとヒジキの中華風サラダ

◎材料(4人分) ブロッコリー1株、乾燥ヒジキ10g、A「オイスターソース大さじ1½、ごま油小さじ2、ごま大さじ1」

◎作り方 ①ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるに取って水気を切る②ヒジキ

は水で戻し、さっと湯通しする③①、②、Aを混ぜ合わせる。



ブロッコリーの昆布あえ

◎材料(4人分) ブロッコリー1株、ショウガ1片、塩昆布8g、だし汁大さじ2、ごま油少々

◎作り方 ①ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるに取って水気を切る。ショウガは千切りにする②ボウルにだし汁、ショウガ、塩昆布を入れ、混ぜ合わせる③②に①を加えてあえる。最後にごま油

を数滴たらす。

※「ブロッコリーの昆布あえ」の出典は「しずおかのおかず」。レシピは東伊豆町健康づくり食生活推進協議会。



ブロッコリーと油揚げの煮物

◎材料(4人分) ブロッコリー1株、油揚げ2枚、A「だし汁200ml、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、塩少々」

◎作り方 ①ブロッコリーは小房に分ける。油揚げは1枚幅に切る②鍋にAを入れ、軽く煮立ったら①を入れて弱火で5分間煮る。

<次回は2月21日に掲載します>