

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H26.3 No.19

健康
よつかいどう
21

朝食におすすめ！ ブロッコリーの塩昆布トースト

《一日の野菜摂取目標量》

350g

緑黄色野菜で150g

淡色野菜で200g



意外な組み合わせだけど、
マッチしているよ！

トッピングするだけ
なので、忙しい朝に
おすすめです！

栄養バランスも
GOOD！



みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

～材料～ 1人分

食パン	1枚(6枚切り)
ブロッコリー	子房6個程度(40g)
スライスチーズ	1枚
塩昆布	適量(1g)
マヨネーズ	適量(4g)
白煎りごま	適量(2g)

〈レシピ 1人分の栄養価〉

熱量:272kcal、たんぱく質:12.1g
脂質:11.5g、カルシウム:173mg
鉄分:1.1mg、食物繊維:3.5g
食塩相当量:1.6g、野菜の量:40g
調理時間 5分

～作り方～

- ① ブロッコリーは子房に分けてお好みの硬さにゆでる。
- ② 食パンにスライスチーズ、ブロッコリーを乗せる。
- ③ 塩昆布を乗せて、マヨネーズをかけ、白煎りごまを散らす。
- ④ トースターで色よくトーストする。

※もともとスライスチーズに塩分が含まれているので、マヨネーズをかけすぎるとしょっぱくなってしまいますので、ブロッコリーにかかる程度にするとよいでしょう。

〈ブロッコリーゆで方 一口メモ〉

ブロッコリーはゆでた後、水につけずに冷ましましょう。水につけてしまうと、蕾の部分に水分を含んでしまうので、水っぽくなってしまいます。冷ますときはざるに上げて常温で放置するか、うちわを使用して冷ますとよいでしょう。

ゆでたものをストックしておくと、すぐに使えて便利です。

みちかな野菜 プチ情報

産地：北海道、愛知県、埼玉県

資料「平成24年産野菜生産出荷統計」より
旬の時期は11月～3月ですが、収穫時期をずらしなが
ら栽培されているので1年中安定して流通しています。

栄養：β-カロテンとビタミンCが豊富です。がん抑
制効果があると注目されているスルフォラフ
ファンを含んでいます。

特徴：ブロッコリーは花蕾の部分を食べることが多い
ですが、茎にも栄養が含まれているので捨てず
に食べるとよいでしょう。

ただし、茎は筋っぽく硬いので皮を厚くむくと
おいしくいただけます。



♥ BROCCOLI

ブロッコリーのかき玉



<レシピ 1人分の栄養価>

熱量：103kcal・たんぱく質：7.7g

脂質：5.3g・カルシウム：53mg・鉄分：1.2mg

食物繊維：2.3g・食塩相当量：1.0g

野菜の量：50g・調理時間10分

～材料～ 2人分

ブロッコリー 100g

卵 1個

かにかまぼこ 15g

☆水 150ml

☆酒 8g (大さじ1/2)

☆中華風だしの素 1.5g

塩 少々

こしょう 少々

片栗粉 3g (小さじ1)

しょうがのすりおろし 1.5g (小さじ1/4)

ごま油 2g (小さじ1/2)

～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。卵は割ほぐしておく。
- ② フライパンに☆を入れ、煮立ったらかにかまぼこを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①のブロッコリー、しょうがすりおろし、溶き卵の順に加え、大きくかき混ぜ、半熟状に仕上げる。
- ⑤ 仕上げにごま油をふる。



お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)