

野菜たっぷり

からだ活き活きレシピ



★ ブロccoli編 ★

鳥取市



ブロッコリーの 簡単チャーハン

材料（4人分）

・ごはん	480g
・ブロッコリー	280g
(A) サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3（2g）
こしょう	少々
・卵（Mサイズ）	2個
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1（4g）
・しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいてから、すべて粗いみじん切りにする。
- ② フライパンに(A)のサラダ油を強火で熱し、①のブロッコリーを入れて炒める。
火が通ったら、塩・こしょうで調味し、皿に取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油を足し、溶き卵を加え、半熟状になったらご飯を加えて手早く炒め合わせる。
- ④ ①のブロッコリーを戻し入れて炒め合わせ、鶏ガラスープの素で調味する。鍋肌よりしょうゆを回し入れ、全体をさっくり炒め合わせて火を止める。



ブロッコリーの 豆腐ソースグラタン

材料（4人分）

- ・ブロッコリー 280g
- ・絹ごし豆腐 300g
- ・マヨネーズ 大さじ6（72g）
- ・みそ 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 50g

作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で3分ほどゆでてザルに上げておく。
- ② ボウルに豆腐を入れ、粗くつぶし、マヨネーズ、みそを加えてよく混ぜ合わせる。
①のブロッコリーを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、その上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで焼く。



ブロッコリーの おかか和え

材料（4人分）

- ・ブロッコリー 280g
- ・削りかつお節 小袋1袋（3g）
- ・薄口しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆで、ザルに上げておく。
- ② ボウルにブロッコリー、削りかつお節、薄口しょうゆを入れ、軽く和える。



ブロッコリーの 簡単！！白和え

材料（4人分）

- ・ブロッコリー 280g
- ・カッテージチーズ 60g
- ・マヨネーズ 大さじ2（24g）
- ・練りごま 大さじ1（15g）
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆで、ザルに上げて冷ます。
- ② ボウルにカッテージチーズ、マヨネーズ、ごま、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①のブロッコリーを加えて和える。

* 練りごまをすりごまに変えてもおいしく出来ます。
その際は、しょうゆを少な目にしましょう。



ブロッコリーの じゃこよごし

材料（4人分）

・ブロッコリー	280g
・ちりめんじゃこ	8g
・ごま油	小さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1

作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、食べやすい大きさに切る。熱湯でサッとゆでる。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを加え、カリカリになるまで炒める。
①のブロッコリー、みりん、しょうゆを加えて炒め合わせる。



鮭とブロッコリーの 豆乳スープ

材料（4人分）

・ブロッコリー	280g
・鮭	4切れ（240g）
(B) [塩	小さじ 1/6（1g）
酒	大さじ 2
・豆乳	2カップ（400ml）
・水	1カップ（200ml）
・塩	小さじ 2/3（4g）

作 り 方

- ① 鮭は一口大に切り、酒と塩を振って10分ほど置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、5mm厚さに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、②のブロッコリーを加え軟らかくなるまで煮る。
- ④ ①の鮭を加えてさらに2～3分煮る。アクを取り除き、豆乳を加え、豆乳が温まったら塩を加えて調味する。

健康的な食習慣を身につけましょう

基本は毎食、主食・主菜・副菜です

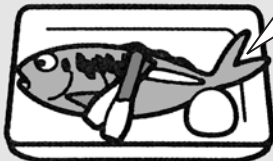
副 菜

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻



主 菜

- ・魚
- ・肉
- ・卵
- ・大豆
- ・大豆製品



主 食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



それに加えて
1日1回
とりたい食品

牛乳・乳製品



果 物



鳥取市中央保健センター

〒680-0845

鳥取市富安 2 丁目 104-2

電話：(0857)20-3192

2016年10月発行