### Recipe ブロッコリーと ベーコンのスープ

Institution the international and institution the almost a the artificial and the artificial artificial and the artificial artificial



#### 材料(4人分)

- ●ブロッコリー…1/2個
- ●白ネギ…1/2本
- ●ベーコン…40g
- ●バター…大さじ2
- 薄力粉…大さじ2
- ●コンソメ 顆粒…小さじ2
- ●白みそ…大さじ1、

白みそを

入れることで

- •水···400g ●牛乳···400g
- ●塩コショウ…適量

#### 作り方

- 1. ブロッコリーは小房に切り分け、固 めに茹でます。白ネギは小口切り、 ベーコンは1cm幅に切ります。
- 2. 鍋にバターを入れて火にかけ、白 ネギ、ベーコンを炒めます。しんな りしたら、薄力粉を加え、粉っぽさ がなくなるまで炒めます。
- 3. 水を加え、とろみがついたら白み そとコンソメ顆粒、牛乳を入れ、ひ と煮立ちさせます。
- 4. ブロッコリーを加え、塩コショウで 味を調えたら完成です。

# Recipe ブロッコリー・アボカド・トマトのサラダ

#### 材料(4人分)

- ●ブロッコリー…1/2個 ★マヨネーズ…大さじ2
- ●トマト…1個
- ★ゴマドレッシング…大さじ1
- ●アボカド…1個
- ★塩…少々
- ★ブラックペッパー…少々

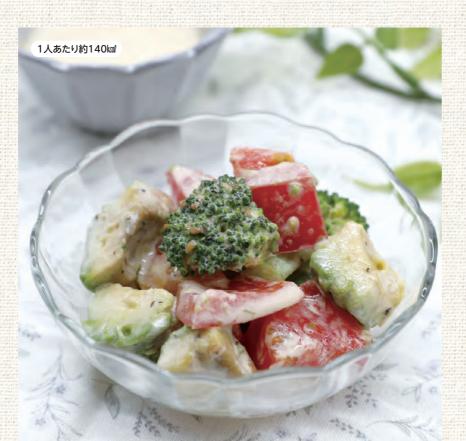
#### 作り方

- 1. ブロッコリーは小房に切り分け、茹でます。トマト はざく切り、アボカドは皮と種を取り、一口大に切 ります。
- 2. ボールに1と★の調味料を入れて和えたら完成 です。



食育ソムリエのレシピ をご紹介しています。 是非ご覧ください!







食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました! 産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

## Recipe ブロッコリーの茎と豚肉 のオイスター炒め

indeducidacidaethadhedheen daei daeilhedhedhedhadha dhedhadh

材料(4人分)

- ●ブロッコリーの茎…1株分
- ★オイスターソース…大さじ1
- 豚こま切れ肉…200g
- ★醤油…小さじ2 ★酒…大さじ1
- ●ニンニク…1片
- サラダ油…大さじ1
- ●塩コショウ…少々

#### 作り方

- 1. ブロッコリーの茎は外側の固い皮を厚めに剥き、5mm幅 の短冊切りにします。ニンニクはみじん切りにします。
- 2. フライパンに油を引いて火にかけ、ニンニクを入れます。 香りが出たら豚肉を加えて炒めます。
- 3. 肉に火が通ったら、ブロッコリーの茎を加えて炒め、★の 調味料を入れ塩コショウで味を調えたら完成です。



ビタミンやミネラ ルをバランスよく 含む野菜です。な かでも皮膚や粘 膜の健康維持に

役立つビタミンC とパントテン酸、 そして赤血球の形成を助ける葉酸は、

野菜の中でもトップレベルの含有量で す。他にも骨の形成を助けるビタミンK も含まれています。



豆知識 おいしいブロッコリーの選び方

房が濃い緑色で ハリがある

つぼみが小さく、 ぎゅっと詰まっている

丸く、中心が ドーム状に 盛り上がった形

茎の切り口が みずみずしく 変色していない



13