



ブロッコリーとベーコンのスープ

1人あたり約185kcal



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
- 水…400g
- 牛乳…400g
- 塩コショウ…適量

白みそを入れることでコクが出ます！

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。



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
- トマト…1個
- アボカド…1個
- ★マヨネーズ…大さじ2
- ★ゴマドレッシング…大さじ1
- ★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。

1人あたり約140kcal



食育ソムリエのレシピをご紹介します。是非ご覧ください！

Youtube



Instagram



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。



ブロッコリーの茎と豚肉のオイスター炒め

材料(4人分)

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

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。

食材メモ

ブロッコリー



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。

1人あたり約175kcal



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

