

・ブロッコリーとれんこんのサラダ・

副菜

《1人分：エネルギー118kcal 塩分0.5g》



季節の野菜

緑色の濃い薄いは栽培温度の違いで、

ブロッコリー

栄養的に違いはなく栄養価の高い人気野菜。



おいしい時期： ① ② ③ 4 5 6 7 8 9 10 ⑪ ⑫

栄養：皮膚や粘膜の抵抗力を強めるカロテンと抵抗力をつけるビタミンCが豊富です。茎も栄養たっぷりなので、皮をむいて、残さず食べましょう。

選び方：こんもりとつぼみが密集していて、かたく締まっているものがおすすめです。また、茎は、つやつやしていて、傷や変色がなく、みずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
ブロッコリー	100g
レンコン	80g
にんじん	60g
ミックスビーンズ	50g
ごまドレッシング	大さじ1

《作り方》

1	ブロッコリーは小房にわける。レンコンとにんじんは、皮を剥いて1cm幅のいちょう切りにする。
2	耐熱皿に①を入れて、軽くラップをかける。 (タッパーの場合は、軽く蓋をずらしておく)
3	電子レンジ600wで4分半加熱する。
4	胡麻ドレッシングと和えて、器に盛る。

【加熱の目安】

にんじんに爪楊枝を刺して、すっと刺さればOK。
硬い場合は、お好みの固さまで追加で加熱してください。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)