

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はブロッコリーです。

キャベツの一種で、抗がん作用が高いとされるアブラナ科野菜の一つです。ビタミン C とカロテンが豊富で、食物繊維も比較的多く含まれます。さらに、抗酸化作用や解毒作用、アレルギー症状を抑える効果があるスルフォラファンも含まれています。スルフォラファンは熱に強く、よく噛んで細胞を壊すことで吸収率が高まります。



●ブロッコリーと鮭の蒸し煮

材料 (2 人分)

ブロッコリー	1 株
甘塩鮭の切り身	2 切れ
A 白練り胡麻	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1
酒	大さじ 1



④は市販の
胡麻ドレッシング
でもOK!

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②甘塩鮭は骨をよけながら、一切れを 3~4 等分のそぎ切りにする。
- ③②をバットに入れ、酒を振ってかるくもみ込み、5 分おく。
- ④A を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに①を入れ、上に③を重ねないように並べる。
- ⑥湯大さじ 2 を加え、ふたをして強火にかけ、30 秒ほど熱する。
- ⑦弱めの中火にして、さらに 4 分ほど蒸し煮する。
- ⑧かるく汁気を切って器に盛り、④をかける。

水ではなく湯を加えることが、
短時間でむらなく火を通すポイント☆

●ブロッコリーの茎のザーサイ風

材料 (2 人分)

ブロッコリーの茎	1 株分
A ごま油	小さじ 1
にんにくチューブ	1 cm
唐辛子 (小口切り)	適量
塩こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーの茎は薄切りにする。
- ②フライパンに A を入れて火にかけ、①を加えて中火で炒める。
- ③塩こしょうで味付けする。

茎も無駄なく活用♪

●ブロッコリーの味噌漬

材料 (2 人分)

A ブロッコリー	1 株
味噌	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
だし汁	大さじ 3



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②耐熱容器に入れ、レンジで 4~5 分加熱する。
- ③A を混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れて漬け込み、味を染み込ませる。