



今月の食材・レシピ

冬が旬の「ブロッコリー」



成分

ビタミン・ミネラルとスルフォラファンに注目！！

β-カロテン、ビタミンC・Kや葉酸などのビタミンに加え、カルシウムや鉄などのミネラルがたっぷり含まれます。なかでもビタミンCは、100gあたり140mgの含有量を誇り、1日のビタミンCの必要量100mgを効率的に補給できます。イソチオシアネートの一種、スルフォラファンも含まれます。

作用

免疫カアップや骨粗しょう症予防などに期待！！

含有量の多いビタミンCは、免疫力強化や肌の調子を整えるのに役立つとされます。カルシウムとその吸収を助けるビタミンKの働きにより、骨粗しょう症の予防も期待されます。鉄や葉酸は貧血予防に働きます。スルフォラファンには、強い抗酸化作用と肝臓における毒素分解作用があると考えられています。

食べ方

ビタミンCをなるべく損失しないようにしたい！！

多量に含まれるビタミンCは水溶性なので茹でると減少してしまいます。電子レンジで加熱するとよいでしょう。スルフォラファンやβ-カロテンは脂溶性のため、油と一緒にするのがおすすめです。また、茎にはつぼみの部分より多くのビタミンCが含まれるため、捨てずに食べましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



ブロッコリーのおかか和え

エネルギー:20kcal たんぱく質:3.0g
脂質:0.2g 塩分:0.4g



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房にわける。
- ②耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、水をかけラップをして600Wで1分半～2分程度、ブロッコリーがやわらかくなるまで加熱する。
- ③軽く水気を切り、しょうゆとかつおぶしを加えて混ぜ合わせます。

【材料】 2人分

- ・ブロッコリー:100g
- ・水:大さじ1
- ・しょうゆ:小さじ1
- ・かつおぶし:適量

【アレンジ】おかか和えだけでなく、ゴマを使って胡麻和え、海苔を使って磯部和えにしてもおいしいですよ！ブロッコリー＝サラダを思い浮かべますが、和え物にもぴったりです。

【選び方】つぼみが小さく密集していてこんもりと盛り上がっているもの、茎の切り口がみずみずしく、「す」がたっていないものを選びましょう。

