

野菜まるごと！使いきりレシピ



～ブロッコリー編～



富士市食育キャラクター
むすびん

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしなね！

ブロッコリーのベーコンオムレツ (作りやすさ：○)

●材料 (2人分)

ブロッコリー	1株(230g)
ベーコン	2枚
A	卵 3個
	マヨネーズ 大さじ1
	粉チーズ 大さじ1
	塩 少々
	こしょう 少々
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	少々
水	大さじ2

●作り方

- ① ブロッコリーは粗く刻む。ベーコンは1cm幅に切る。ボウルにAの材料を混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でブロッコリーを炒める。油がまわったら塩・水を入れふたをし、時々混ぜながら弱火で蒸し炒めする。かさが減ったらベーコンを加えてさっと炒める。
- ③ Aを流し入れ大きく混ぜながら半熟で円状に形を整える。ふたをし3～5分蒸し焼きにする。食べやすく切ってできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー 283kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.4g 食物繊維 5.9g
カルシウム 140mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 1.4g

ブロッコリーのシューマイ (作りやすさ：△)

●材料 (2人分)

ブロッコリー	100g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	大さじ1
A	しょうがすりおろし 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	ごま油 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々
シューマイの皮	10枚

●作り方

- ① ブロッコリーはさっと茹でて水気をしぼる。ブロッコリーと玉ねぎをみじん切りにして、片栗粉と混ぜる。
- ② 豚ひき肉とAを①に加えて混ぜる。
- ③ ②を10等分にし、シューマイの皮で包み、蒸し器に並べる。10分蒸してできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー 141kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.3g 食物繊維 3.2g
カルシウム 34mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.6g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

ブロッコリーのペンネ (作りやすさ：○)

●材料 (2人分)

ブロッコリー	1株
ペンネ	100g
にんにく	1片
赤とうがらし	1本
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	少々

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは包丁でつぶす。赤とうがらしは種を除く。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を適量 (分量外) 入れ、ブロッコリーをやわらかくなるまで茹でて取り出し、続けてペンネを入れて茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル (大さじ1) とにんにく・赤とうがらしを入れて火にかけ、香りが出てきたらブロッコリーを加える。②の鍋からペンネの茹で汁1/2カップをすくって加えて煮る。ブロッコリーがくずれるくらいやわらかくなったら、つぶして塩・こしょうを加えてソースを作る。
- ④ ペンネは表示時間より短めに茹で、③に加えてからめ、粉チーズを入れてあえる。最後にオリーブオイル (少々) を混ぜてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー 319kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.5g 食物繊維 9.0g
カルシウム 146mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 1.7g

ブロッコリーとかぼちゃのアーモンドサラダ (作りやすさ：○)

●材料 (2人分)

ブロッコリー	1/4個(60g)
かぼちゃ	150g
A { プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スライスアーモンド	5g

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は硬い外側を除いて薄く切る。ラップをし、電子レンジで500W1分加熱する。
- ② かぼちゃはわたと種を除いて一口大に切り、ラップをし電子レンジで4~5分加熱する。皮を除き、粗熱が取れたら粗くつぶしてAと①を混ぜる。
- ③ フライパンでスライスアーモンドを軽く色づくまで炒る。
- ④ 器に②を盛り、③を散らしてできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー 197kcal たんぱく質 6.4g 脂質 9.9g 食物繊維 5.5g
カルシウム 91mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 0.6g



ブロッコリーの豆知識

ブロッコリーは、つぼみの粒が小さく、こんもり密集していて緑色が濃いものを選びましょう。また、茎の切り口がみずみずしく、「す」が入っていないものが新鮮です。
サラダのほか、グラタン、シチュー、炒め物、揚げ物など和洋中色々な料理に幅広く使えます。

