

# な 野菜食べ菜さ〜い!

ブロッコリーを使ったレシピ集1



立川市健康推進課



## ごろっと具だくさんみそ汁

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー60kcal たんぱく質3.8g、脂質0.9g、食塩1.4g

ブロッコリー	1/4 株
キャベツ	1 枚
人参	3 cm
大根	2 cm
しめじ	1/4 パック
冷凍ホールコーン	大さじ 1
みそ	大さじ 1
だしの素	小さじ 1/2
水	350 ml

具だくさんのみそ汁です。  
野菜は少し大きめに切る  
のがポイントです！



- ① ブロッコリーは小房に分け、キャベツはざく切り、人参・大根は5mm厚の半月切りかいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れて、人参・大根・しめじを入れて5分程加熱し、そこにブロッコリー・キャベツ・ホールコーンを加えて1~2分加熱する。
- ③ 具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、最後にだしの素を入れる。



## ブロッコリーのナムル

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー77kcal たんぱく質2.8g、脂質6.3g、食塩0.4g

ブロッコリー	1/2 株
ごま油	大さじ 1
塩・こしょう	少々
だしの素	小さじ 1/2



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り固めに茹で、熱いうちにごま油をからめ、調味料で和え、味を馴染ませる。



人参やもやしなどを一緒に茹でると、色彩も鮮やかなナムルになります。



## ブロッコリーとアボカドのツナマヨ和え

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー292kcal たんぱく質 7.3g、脂質 27.7g、食塩 0.3g

ブロッコリー	1/4 株
アボカド	1 個
ツナ缶	小 1/2 缶 (35g)
マヨネーズ	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってさっと茹で、そのまま冷ます。
- ② アボカドは種と皮を除き、ひと口大に切る。ツナはオイルを切っておく。
- ③ ボールに①②を入れ、マヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。



ツナ缶の代わりにサラダチキンや茹でたエビなどでも美味しくいただけます



## シャキシャキ食感のごま酢がけ

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー72kcal たんぱく質 4.4g、脂質 2.0g、食塩 0.7g

	ブロッコリー	1/2 株
	長芋	80 g
★	しょうゆ	大さじ 1/2
	すり白ごま	小さじ 2
	酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2



- ① ★を混ぜ合わせておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 長芋は皮をむいて、ラップで包み、麺棒などで叩いて粗めに砕く。
- ④ ②③を器に盛り、①をかける。



長芋は少しとろみがある方がブロッコリーと絡みやすいです。



## ブロッコリーのトロ〜リ春巻き

材料（5本分）

1本あたり：エネルギー156kcal たんぱく質7.4g、脂質10.3g、食塩0.8g

春巻きの皮	5枚
ブロッコリー	1/4株
とろけるスライスチーズ	5枚
ロースハム	5枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	少々



- ① 春巻きの皮は一枚ずつはがしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 春巻きの皮にロースハム・スライスチーズ・ブロッコリーをのせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉で止めておく。
- ③ 180度の油でこんがりと色がつくまで揚げる。
- ④ お好みで、ケチャップをつけて食べる。



ブロッコリーは生のままでいいので、お手軽です。



## ブロッコリーの昆布和え

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー52kcal たんぱく質4.5g、脂質2.8g、食塩0.3g

ブロッコリー	1/2株
めんつゆ	小さじ1
炒りごま	小さじ1/2
削り節	1/2パック
塩昆布	1つまみ
ごま油	小さじ1



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで1分半〜2分加熱し、熱いうちにめんつゆを加えて混ぜる。
- ② 炒りごま・削り節・塩昆布を加え混ぜ、最後にごま油を入れて和える。



## ブロッコリーのペペロンチーノ風

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー112kcal たんぱく質 5.3g、脂質 6.5g、食塩 0.9g

あさり	100g
ブロッコリー	1/2株
にんにく	1/2片
オリーブオイル	大さじ1
唐辛子	1本
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン（酒でもOK）	大さじ3

ペペロンチーノソースは  
パスタはもちろんですが、  
魚介類・きのこ・鶏肉な  
どに応用できます！

- ① あさは砂抜きしておく。ブロッコリーは芯も含めて食べやすい大きさに切っておく。にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンに、オリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れてから火をつけ、弱火でオイルに香りをつける。
- ③ 香りが立ってきたら、ブロッコリーとあさを加え、ワインを入れて、一度全体にソースを絡めてから蓋をし、中火にする。
- ④ あさが口を開いたら、塩・こしょうで味を調える。



あさりからうま味が出て、  
美味しい一品です。  
舞茸などを使ってもOKです！



## ブロッコリーのバター炒め

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー256kcal たんぱく質 11.0g、脂質 19.5g、食塩 1.2g

ブロッコリー	1/2 株
れんこん	3 cm
ウインナー	4 本
冷凍コーン	大さじ 2
バター	10 g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
削り節	3 g
サラダ油	少量



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ② れんこんは皮をむき、5mm厚のいちょう切りにする。ウインナーは1.5cm長さに斜めに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、②・冷凍コーンを入れてふたをして時々混ぜながら弱火～中火で3～5分炒め、①とバターを加え、しょうゆ・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けたら削り節を振りかける。



バターの風味がブロッコリーに合います。  
れんこんの歯ごたえも美味しさを増します。

ウインナーとバターの塩気があるので、塩は  
入れなくてもおいしく食べることができます！



# ～ブロッコリーの豆知識～

立川市のブロッコリーの生産量は東京都第1位！  
立川の野菜はすごい!!

## ブロッコリーの旬と栄養・効能

年間通して出回っているブロッコリーですが、ブロッコリーの旬は初夏と冬。  
美肌のビタミンといわれるビタミンC、エネルギー代謝を助けるビタミンB1・B2、造血作用を持つ葉酸などは野菜の中でもトップクラス。中でもビタミンCは非常に豊富で、g当たりでみてもレモンより多く、食べる量からすると非常に有効です。  
疲労回復・風邪の予防・がん予防・老化防止に効果があります。

## ブロッコリーの選び方

- ・全体に緑色が濃いもの
- ・つぼみが密集し硬く引き締まり中央部がこんもりと盛り上がっているもの
- ・ずっしりと重みのあるもの
- ・茎にツヤがあり傷や変色がなく、切り口がみずみずしく空洞がないもの



## 美味しいブロッコリーの茹で方

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸の部分は固い筋と皮の部分を取り、縦4～6つに切る。
- ② 鍋にまず軸を並べ、次に房を並べ、水を50ml入れる。
- ③ 蓋をして中火にかけ、蒸気が出始めたら弱火にし、約2分加熱する。
- ④ 火を止めて蓋をしたまま1分蒸らしてから、ザルやお皿に移して自然に冷ます。  
(水にさらさないのがポイント!)

## レンジで時間短縮!

### ブロッコリーの茹で方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り分け、水でよく洗う。
  - ② 耐熱容器に入れて、ラップをし、レンジで2分30秒～3分加熱し、水気を切って、そのまま冷ます。  
(水にさらさない!)
- ※1/2株の場合は1分30秒～2分を目安にレンジ加熱します





立川市健康推進課

T E L : 042-527-3272

F A X : 042-521-0422