

旬

野菜の いきいき 健康レシピ

今回の食材

色鮮やかなブロッコリーは、普段のお食事にもお弁当にも加えることで華やかな印象を与える食材です。スーパーで一年中見かける野菜ですが、実は11～3月が旬。栄養価も高いので、さまざまな料理で楽しんでみてください。

ブロッコリー



【効能】

ガン予防・肌荒れ防止・便秘解消・花粉症予防・肥満予防・動脈硬化予防など

ブロッコリーには、カロテン・ビタミンC・クロム・カリウム・鉄・カルシウム・食物繊維・葉酸などを豊富に含む万能野菜と言えます。ビタミンCはレモンの2倍あると言われカロテンも多く、スルフォラファンという栄養素を含むことから、ガン予防に有効な食材とされています。カロテン・食物繊維などもたっぷり含んでいるため皮膚や粘膜の抵抗力を高めたり、便秘改善などの効果も期待できます。葉酸も他の野菜よりも多く含んでいるため貧血や動脈硬化予防などの効果も期待できます。

レシピをお届けするのは……



栄養室 室長

いしかわ ともこ
石川 知子

◆専門分野
糖尿病
◆認定資格
管理栄養士
糖尿病療養指導士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”を motto に日々取り組んで参ります。

健康レシピ

秋の味覚ディッシュ

— 鮭ときのこのガーリックライス・

ブロッコリーのナムル風 —

《材料》4人分

ごはん（温かいもの）……米360ml（2合）分	ブロッコリー…………… 1個
鮭（甘塩、切り身）…………… 2切れ	すりごま（白）……大さじ3
エリンギ…………… 1パック	ごま油…………… 大さじ1
しめじ…………… 1パック	塩…………… 適量
にんにく…………… 4かけ	
サラダ油…………… 大さじ3	
塩・酒・こしょう・醤油・バター…………… 適量	



《作り方》

1. ブロッコリーを小房に分ける。茎の部分は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水カップ1強、塩小さじ2を入れて煮立て、ブロッコリーをゆでる。火を止めてごま油大さじ1を回し入れ、ザルに上げて汁けをきり、すりごまで和えて出来上がり。
3. 鍋に湯を沸かして、塩・酒少々と鮭を入れて5分間ゆでる。鮭に火が通ったら取り出し、皮と骨を取り除いて身をおおまかにほぐす。
4. エリンギは食べやすい大きさに裂き、しめじは小房に分け適当な大きさに切る。にんにくは横薄切りにして芯を除く。
5. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかける。泡が出てきたら火を弱め、返しながらかじゅくりと揚げ焼きにする。きつね色になってきたら油をきって取り出す。
6. フライパンに残った油を紙タオルで少しふき取ってから、エリンギ、しめじを入れて強火で炒める。少し焼き色がついたら、1の鮭を加えてざっと炒める。
7. ごはんを加えて木べらで切るようにしながら炒め合わせる。ごはん油が回ったら、醤油小さじ1を加えて炒め合わせ、塩・こしょう各少々で味を調える。仕上げにバター大さじ1/2と3のにんにくを加えてざっと混ぜる。
8. 器に盛って、2のブロッコリーを添える。

《499Kcal 蛋白質20.5g 脂質11g コレステロール23mg 食物繊維6.8g 塩分1.4g》