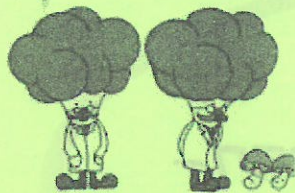


# 野菜不足はあと ブロッコリー1/3個



小房にすると4~5個 + 茎の部分1/3程度



栄養価の高い  
緑黄色野菜、  
茎もおいしいよ。

## ブロッコリーの栄養について

- ・ 緑黄色野菜の中でもβ-カロテンとビタミンCが豊富。
- ・ 鉄と造血作用のある葉酸に富むため、貧血予防になる。
- ・ 芽にはスルフォラファンという抗がん成分が含まれており、スプラウト（ブロッコリーの芽）も商品化されている。
- ・ 茎にもたっぷりのビタミンCが含まれているので、ゆでてマヨネーズで和えたり、スープなどに入れてもおいしい。

## ブロッコリーのトマト



材料	4人分	作り方
ブロッコリー	200g	① 鍋に水と顆粒コンソメを入れて温める。 ② ブロッコリーは茹でて細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。米は洗っておく。 ③ 深めのフライパンにバターを入れ玉ねぎを炒め、米を加え炒める。米に透明感が出てきたら①の1/4量を加える。 ④ 水分がなくなってきたら残りの①を3回に分けて加え、全体で10~15分煮る。さらに水分がなくなってきたらブロッコリーを加え塩、こしょうをふって火を止める。粉チーズを入れ、全体を混ぜる。
玉ねぎ	1/2個	
米	240g	
水	4カップ	
顆粒コンソメ	大さじ1	
バター	大さじ2	
塩	小さじ2/3	
黒こしょう	少々	
粉チーズ	適量	

## ブロッコリーの保存方法

鮮度が落ちやすく  
黄色っぽくなりやすい

買ってきた日にかために茹でて密閉容器に入れて  
冷蔵すれば2~3日もちます。

茹でたものは保存容器に入れて冷凍も可能です。

# 冬の野菜ってどれ？

キャベツ 小松菜 春菊 チンゲン菜 菜花

ほうれん草 水菜 レタス かぶ 大根 カリフラワー

セロリ 白菜 フロッキー にんじん 葉ねぎ 長ネギ

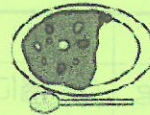
(白ねぎ) ごぼう ジャがいも など



しゅんのやさしい



## ほうれん草入りドライカレー



材料	作りやすい分量	作り方
ほうれん草	300g	① ほうれん草はゆでて適当な大きさに刻む。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② 深めのフライパンまたは鍋にバター・サラダ油を弱火にかけ、玉ねぎ、にんじん、合いびき肉を入れて炒め、小麦粉、カレー粉を振り入れる。 ③ ②にトマト水煮缶、水、トマトケチャップ、顆粒コンソメを加え、20分ほど煮る。 ④ ③にカレールーを混ぜ入れ、5分ほど煮て塩、こしょうで味を調べてほうれん草を混ぜる。 ⑤ 器にご飯を盛って④をかける。
玉ねぎ	1/2 個	
にんじん	50g	
バター	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
合いびき肉	200g	
小麦粉	大さじ1	
カレー粉	大さじ1	
トマト水煮缶	1 缶	
水	2カップ	
トマトケチャップ	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ2	
カレールー	50g	
塩	少々	
こしょう	少々	

### ポイント！



みじん切りの野菜を炒める前に、みじん切りのにんにく1片を炒めて香りを出したり、煮込むときに赤ワイン 50cc ほど入れて煮込むとさらにおいしくなります。