

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

ブロッコリー^で しゅうまい

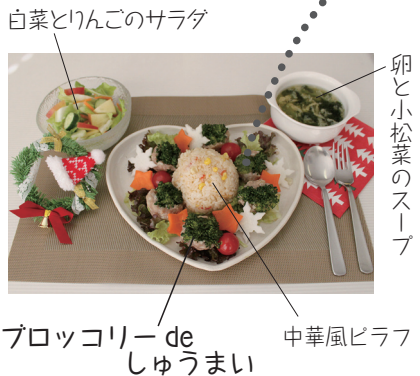


免疫力アップの食材で冬の寒さに負けない体を

ブロッコリーはビタミン A、B 群、C、E、葉酸、その他のミネラルも豊富で栄養的にも優れています。中でも免疫力を高め、コラーゲン合成に関わるビタミン C が豊富で、風邪予防にも期待できます。

しかし、ビタミン C は水に溶けやすいので、ゆでずに蒸したり、レンジで加熱したりする調理方法で栄養を逃がさないことが大切です。

- 材料** (2 人分)
- ブロッコリー……………120g (小 1/2 株)
 - 豚ひき肉…150 g たまねぎ…60g (1/4 個)
 - しいたけ…40g (2 個) キャベツ…80g (葉 2 枚)
 - ◆調味料 しょうゆ……………10g (小さじ 2 弱)
 - おろし生姜…8g (小さじ 2) こしょう…少々
 - おろしにんにく……………4g (小さじ 1)
 - 塩…2g (小さじ 1/3) 片栗粉…18g (大さじ 2)
 - 砂糖…3g (小さじ 1) ごま油…4g (小さじ 1)



1. ブロッコリーは小房にわけ、しいたけとたまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。
2. ひき肉、しいたけ、たまねぎ、調味料をよく混ぜ合わせて肉だねを作る。
3. ブロッコリーの裏側に 2 をしっかりとつけて丸く形を整え、クッキングシート・キャベツを順にひいたフライパンの上ののせる。(蒸し器でも可)
4. クッキングシートの下に水 100ml 程度を入れて、蓋をして、中～弱火で蒸しあげる。
(1 人分：エネルギー 273 kcal、ビタミン C 99 mg)