

食育だより



第12号

H24. 2. 17

三豊市立詫間中学校

来週(2/21)は野菜のおかずの日です!



ブロッコリーレシピ

今、ブロッコリーの旬です。

三豊市特産ブロッコリーを使った野菜のおかずはいかが？

ブロッコリーの下処理:

切る

ゆでる

電子レンジで加熱



- ① つぼみの部分は、小房(食べやすい大きさ)に切る。
- ② 芯の部分は、皮をむき、5cm程度の短冊に切る。
- ③ 水で洗う。

- 沸騰したお湯に少量の塩を加え、ブロッコリーを入れて、かためにゆで、ザルに広げて冷やす。時間がなければ水で冷やす。

- 洗って水分のついたブロッコリーを耐熱の食器に並べ、軽くラップをして、1分30秒から2分加熱し、水で冷ます。

ブロッコリーのサラダ



ブロッコリー 120g
 ハム(かにかま) 2枚
 マヨネーズ 大さじ1と1/2
 すりごま 大さじ2/3
 しょうゆ 小さじ1/2

- ① ボールにマヨネーズとすりごま、しょうゆを混ぜ合わせ、ゆでたブロッコリーとハムを加えて混ぜ合わせる。
- ★ ブロッコリーとキャベツを半々にして混ぜてもおいしい。
- ★ ハムの代わりにカニカマを使ったり、ごまの代わりにかつお節を混ぜたりしてアレンジすることで、いろいろな味を楽しむことができる。

ブロッコリーとりんごのサラダ



ブロッコリー 120g
 りんご 40g
 ハム 2枚
 サラダ油 大さじ1
 りんご酢 大さじ1と1/3
 うす口しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ2/3
 すりごま 大さじ1
 こしょう 少々

- ① ハムは半分に切り、細い短冊切りにする。りんごは、8つに切り、芯を取り除いて、5mm厚さのいちよう切りにする。うすい塩水にさっとつけ、ザルにあげて水を切る。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、ブロッコリー、ハム、りんごを混ぜ合わせる。

ブロッコリーとえびの中華あんかけ煮



ブロッコリー 1/2個
 えび 100g
 しょうが 少々
 酒 小さじ2
 中華スープ 小さじ2/3
 水 120cc
 塩・こしょう 少々
 ごま油 大さじ1/2
 片栗粉 小さじ1
 水 小さじ2

- ① ブロッコリーは小房に切り、芯は皮をむいて5cmの短冊に切る。かためにゆでて冷やす。しょうがは皮をむいてみじん切り。えびは皮をむいて酒をふる。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りがたったら、えびを入れ、油がなじんだら酒、中華スープ、水を入れて煮立たせる。
- ③ ゆでたブロッコリーを入れて、味がなじんできたら、塩・こしょうで味を整え、水でといた片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き



ブロッコリー 1/2個
 ベーコン 2枚
 サラダ油(オリーブ油) 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 ピザ用チーズ 適量

- ① ベーコンを1cm幅の短冊に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をつける。
- ③ 大き目のアルミカップに②のブロッコリーを入れ、上にピザ用チーズをたっぷりふりかけ、オーブントースターで4~5分焼く。

おいしい地元の野菜を使って、こんな料理はいかがでしょう！

「野菜のおかずの日」のメニューの参考にしてください。

	キャベツ 110g 水菜 20g コーン 10g にんじん 少々 市販のドレッシング ※ドレッシングは和えずに別の容器に入れて、食べる直前にかけるようにする。	せん切り野菜のサラダ ① キャベツ、にんじんは、細いせん切りにする。水菜は3cmくらいの長さに切る。パリッとさせるために、切った①の材料はボールにためた水にしぼらくつけておく。 ② ザルにうちあげて水気をよくきる。コーンは冷凍ならばお湯でサッとゆで、容器に色よく入れる。
	ほうれん草（小松菜） 80g はくさい（キャベツ） 70g 塩昆布 5g ごま 小さじ1/2	ゆで野菜のいそかあえ ① ほうれん草（小松菜）とはくさい（キャベツ）は、たっぷり沸かしたお湯に少量の塩を入れて、色よくゆで、水で冷やす。 ② 2cmくらいの長さに切り、手でよく絞ってボールに入れ、塩昆布と、ごまを加えて和える。 ※塩昆布にほどよい塩味が付いているのでしょうゆは不要
	ほうれん草 100g もやし 40g ツナ缶 30g ポン酢 少々 しょうゆ 小さじ1	ほうれん草のシーチキンあえ ① ほうれん草・もやしはゆでて、手早く水で冷やす。 ② 水気を絞って3cmくらいの長さに切る。 ③ ②の材料とツナ缶をボールに入れ、少量のポン酢としょうゆで和える。
	ほうれん草 140g ちりめんじゃこ 8g すりごま 小さじ1 しょうゆ 小さじ1	ほうれん草のごまあえ ① ほうれん草・もやしはゆでて、手早く水で冷やし、水気を絞る。 ② 水気を絞って3cmくらいの長さに切る。 ③ ②とちりめんじゃこ、ごまをボールに入れ、しょうゆで和える。 ※ちりめんじゃこを加えることで、うまみとカルシウムアップ！
	小松菜（ほうれん草） 150g ベーコン 1枚 コーン 大さじ1（缶詰または冷凍） 油 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々	小松菜（ほうれん草）のソテー ① 小松菜（ほうれん草）はゆでて、水で冷やし、3cmの長さに切って軽く絞る。ベーコンは5mm幅に切る。 ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、コーン、小松菜（ほうれん草）を加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
	もやし 2/3袋 ピーマン 1個 卵 1個 油 小さじ1 塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1/2	もやしのたまごとし ① ピーマンはせん切りにする。おわんに卵を割ってほぐしておく。 ② フライパンに油を熱し、ピーマンを軽く炒め（水大さじ1を加えると煮えやすい）、もやしを加えてしんなりするまで炒める。 ③ 塩・こしょうをし、割りほぐした卵を加え、卵が半熟状態になったら、火を止めてしょうゆを加え、さらにかき混ぜて余熱で卵を固める。
 	ごぼう 100g にんじん 40g サラダ油 小さじ1 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ2 水 大さじ2 いりごま 小さじ1/2	きんぴらごぼう ① ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、6cmの長さに切り（斜め切りにしてもよい）、できるだけ細く切る。切ったらすぐに水に放し、2回くらい水を替えてアク抜きをする。にんじんもごぼうの太さに合わせて切る。 ② フライパンに油を熱し、ごぼうの水気をきって入れ、少量の水を加えて、中火でしんなりするまで炒め、にんじんを加えて2分～3分炒める。 ③ 調味料を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら炒め、仕上げにごまをふる。（好みで一味唐辛子をふる）
	れんこん 80g ハム 30g ブロッコリー 50g コーン缶 10g マヨネーズ 大さじ2 しょうゆ 小さじ2/3 からし 少々 すりごま 大さじ1/2	れんこんサラダ ① れんこんは薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。酢を入れたお湯で、れんこんのシャキシャキ感が残る程度にゆでて、手早く水で冷やす。 ② ブロッコリーは小房に切って塩ゆでし、手早く冷ます。ハムはせん切りにする。 ③ ボールに①②とコーン缶・ごまを入れ、マヨネーズ・しょうゆ・からしを加えて和える。