

いただきます まーす



令和8年3月19日発行
 発行者/
 役場子育て支援課
 子育て支援係
 電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

栄養いっぱい

ブロッコリー

ブロッコリーは、見慣れた野菜ですが、本格的に栽培が始まったのは、1980年代に入ってからといわれています。今では、ほぼ一年中出回るようになりましたが、意外と新しい野菜です。

緑黄色野菜の代表格で、食べている部分は、つぼみと茎の部分です。



▲アメリカの国立がん研究所が疫学調査の結果に基づいて発表した「がん予防が期待できる食べ物」ランキングで、上位に入る食材です。

栄養のポイント

ブロッコリーは、以下のとおり様々な栄養があります。



栄養素	主な働き
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠なビタミン 活性酸素を除去し、細胞の老化や動脈硬化、がん予防に効果的
鉄	<ul style="list-style-type: none"> 赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラル 不足すると貧血を起こしやすくなる
ビタミンK	<ul style="list-style-type: none"> 血液を凝固させる働きを持つ脂溶性ビタミン カルシウムが骨に定着するのを助けるたんぱく質を活性化し、骨粗しょう症予防に役立つ
カリウム ★高血圧の方に おすすめ!	<ul style="list-style-type: none"> 体内のナトリウム量を調整し、血圧を調整するミネラル

調理ポイント

～ビタミンCを残す調理法～

水溶性で熱に弱いビタミンCは、茹でると減少し、その残存率は50%です。ビタミンCは切り口から流れ出てしまうので、小さく分けられない方がよいでしょう。

おすすめの調理法は、**蒸し調理**！蒸した場合の残存率は90%です。電子レンジで加熱したり、フライパンに少量の水を入れ強火で加熱し蒸気で蒸すと良いでしょう。

～冷凍ブロッコリーの栄養は？～

収穫後、速やかに工場で加熱され、-30～-40度で急速冷凍されます。鮮度が高い状態で冷凍されるため栄養価は高いままです。

ただ、食感や食味では、やはり生のものがよいでしょう。

～茎にも栄養たっぷり～

茎には、つぼみよりも栄養が豊富に含まれています。ビタミンCやβカロテンが多く含まれています。

茎は、外側の硬い部分をそいだら、食べやすい大きさに切って加熱します。茎も捨てずに食べましょう。



食育レシピ

ブロッコリーの カレーそぼろ炒め



1人分
熱量 128kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 7.3g
塩分 0.3g
食物繊維 4.2g



カレーの風味で、
子どもが大好きな味
です！

チーズをかけて
焼いたり、春巻きの
具材にしたりと、
アレンジができます。

ブロッコリーは、
レンジ加熱で、
栄養素を逃さず、
うまみたっぴり！

材料（4人分）

- ・ブロッコリー 1房
- ・豚ひき肉 120g
- ・油 小さじ1/2
- ・しょうが 1かけ
(合わせ調味料)
- ・カレー粉 小さじ1と1/2
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茎は、外側を切ったら食べやすい大きさに切っておく。
水洗いをしたら、耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する（600Wで2分程度）。
しょうがは、みじん切りにしておく。
- ② フライパンに油、しょうが、豚ひき肉を入れ炒める。火が通ったら、合わせ調味料を入れる。
- ③ 加熱したブロッコリーを加え、軽く炒め合わせたら、出来上がり♪

芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ