



ブロッコリーとシメジの炒め物

◎ 材料（2人分）

ブロッコリー …… 1株
シメジ …… 1パック
ニンジン …… 30g
ニンニク …… 2かけ
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 適宜
サラダ油 …… 大さじ1



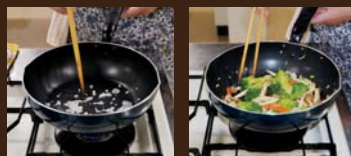
◎ 作り方



①ブロッコリーは小房に分ける。茎は約2センチ×4センチくらいに切り、ひとつまみ程度の塩（材料外）を入れて固めにゆでる。



②シメジは石づきを取り除き小房にほぐす。ニンジンは短冊切り、ニンニクはみじん切りにする。



③フライパンに油を熱し、ニンニクを入れ中火で炒め、ブロッコリー、シメジ、ニンジンを投入して軽く炒め、塩、こしょうで調味する。



1人前

エネルギー 55 Kcal
食物繊維 3.0 g
塩 分 0.6 g



ブロッコリーとシメジの炒め物

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



栄養みっちりブロッコリー



ロテンを豊富に含み、とくにビタミンCの含有量はレモンの約1・2倍と多く、細胞の再生や血管強化、免疫力向上に有効に働きます。他にビタミンB群、E、鉄、カルシウム、亜鉛、食物繊維などを含み、免疫力を高めて、がん予防効果が期待できる食品群に含まれるほどのヘルシー野菜です。今回の材料は、ブロッコリー、シメジ、ニンジン、栄養価抜群の一品、ニンニクも加わり身体にいいこと間違いなし。味ももちろん自信あり、北海道を代表するブロッコリーをたくさん食べて免疫力アップ！

栄養価に優れているブロッコリーですが、動脈硬化やがんの予防に効果がある力。ブロッコリーはキャベツ、カリフラワールの仲間です。原産地は地中海沿岸のヨーロッパ。日本に最初に紹介されたのは明治頃といわれていますが、一般の家庭で食べるようになったのは1980年代です。私たちが食べている部分は花のつぼみで、茎も栄養がありおいしいので残さず食べましょう。

北海道はブロッコリーの名産地であること、都道府県別の生産量が第1位で、エリア別には道央、石狩エリアが抜き出ていることをご存知でしたか？市町村では江別がトップ。次いで恵庭、石狩、千歳、新篠津、北広島と続きます。6月末にJ A いしかり選果場を訪問。その時ちょうどブロッコリーの選別、箱詰め作業を見学させていただきました。氷とともに丁寧に箱詰めされ、出荷まで倉庫で保管されることでした。