

食べて学ぼう

# ブロッコリー料理

和え物



## 学びのポイント💡

食品ロスを少なくする工夫

給食のブロッコリーは、つぼみの部分だけでなく、茎の部分も小さく切って料理に使用しています。ブロッコリーの茎には、つぼみと同様にビタミンCやβカロテン、葉酸が豊富に含まれています。キャベツの芯をV字に切ったり、きゅうりや人参のヘタをギリギリのところで切ったりして、様々な食品で食品ロスが少なくなるように工夫しています。

### ブロッコリーのおかか和え

#### 【材料／4人分（おとな）】

- ブロッコリー……………1／2株
- ★しょうゆ……………大さじ1/2
- ★三温糖……………大さじ1/2
- かつおぶし……………5g

#### 【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・ブロッコリーのつぼみの部分は小房に分け、茎の部分は皮をむき短冊切りにする。
  - ・★の調味料を合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かして、ブロッコリーを茎、つぼみの順にゆでる。
- ③ 柔らかくなってきたら、ざるにあげ水で冷やし水気をきっておく。
- ④ ③と★の調味料を合わせ、最後にかつおぶしをかけて和える。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 22kcal：たんぱく質 2.6g】

### ブロッコリーのアーモンド和え

#### 【材料／4人分（おとな）】

- ブロッコリー……………1／2株
  - ★しょうゆ……………小さじ1強
  - ★上白糖……………大さじ1/2
  - アーモンド粉……………4g
- （ない場合、クラッシュアーモンドを多めにしてもおいしいです。）
- クラッシュアーモンド……………6g

#### 【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・ブロッコリーのつぼみの部分は小房に分け、茎の部分は、皮をむき短冊切りにする。
  - ・★の調味料を合わせておく。
  - ・アーモンドがローストされていない場合は、天板に重ならないように並べ、180℃に予熱したオーブンで5～6分加熱する。
- ② 鍋に湯を沸かして、ブロッコリーを茎、つぼみの順にゆでる。
- ③ 柔らかくなってきたら、ざるにあげ水で冷やし水気をきっておく。
- ④ ③と★の調味料を入れて合わせ、最後にアーモンドを加えて和える。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 31kcal：たんぱく質 2.3g】