

# おいしいブロッコリーの選び方

サラダや炒めものにはもちろん、お弁当にも重宝します。寒くなるにつれて甘みが増し、11～3月までが旬です。



濃い緑色が鮮やかで、β-カロテン、ビタミン、食物繊維などを豊富に含む、栄養満点の万能野菜のブロッコリーの選ぶポイントを紹介します。

- ①つぼみがかたくしまっていて、こんもりと丸く盛り上がった形のものを選びましょう。上から見て緑色が濃く、花蕾の粒がそろっているのもポイントです。
- ②茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。中心までみずみずしいものは、柔らかく甘みがあります。

参考：カゴメ VEGEDAY

## 彩り野菜と鶏肉のトマト煮



ベישックトマト / 840g

隠し味にしょうゆを加えることでご飯に合うおかずになります。

### 使用食材(10人分)

- 鶏もも肉……………1000g
- カゴメベישックトマト……………750g
- しょうゆ……………40g
- たまねぎ……………200g
- 黄パプリカ……………150g
- なす……………200g
- ブロッコリー(冷凍)……………100g

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大にカットする。たまねぎはくし切り、パプリカは一口大にカットする。なすは乱切りにして揚げておく。
- ②ホテルパンに鶏もも肉を並べ、加熱する。(目安:コンビ/40%/200℃/10分)
- ③②にたまねぎ、黄パプリカ、ブロッコリーと、ベישックトマト、しょうゆを加え再加熱する。(目安:コンビ/40%/200℃/約10分)
- ④揚げたなすを加えて混ぜ合わせ器に盛る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	253 kcal	カリウム	662 mg	亜鉛	1.8 mg	食物繊維(総量)	2.2 g
たんぱく質	18.7 g	カルシウム	37 mg	ビタミンA(RE)	44 μg	食塩相当量	1 g
脂質	15.1 g	マグネシウム	32 mg	ビタミンB1	0.17 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	8.8 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.2 mg		
ナトリウム	356 mg	鉄	1.1 mg	ビタミンC	35 mg		

## 鶏肉とブロッコリーのウスター蒸し焼き

ウスターソースを使い、スチコンで蒸し焼きにしました。奥行のある味わいでご飯にもよく合います。



ウスターソースレストラン用手付き/1.8L

### 使用食材(10人分)

- 鶏もも肉……………1000g
- 赤パプリカ……………300g
- たまねぎ……………400g
- しめじ……………500g
- ブロッコリー(冷凍)……………400g
- カゴメウスターソースレストラン用……………200g

### 作り方

- ①鶏もも肉、赤パプリカは一口大に切り、たまねぎは1cmの厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。
- ②ホテルパンに①とブロッコリーを並べウスターソースを肉にかけるように注ぎ入れ、蓋をして加熱する。(目安:コンビ/100%/200℃/10分)
- ③皿に盛り付ける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	258 kcal	カリウム	696 mg	亜鉛	2.1 mg	食物繊維(総量)	3.7 g
たんぱく質	19.5 g	カルシウム	33 mg	ビタミンA(RE)	77 μg	食塩相当量	2.1 g
脂質	14.7 g	マグネシウム	37 mg	ビタミンB1	0.23 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	12.7 g	リン	254 mg	ビタミンB2	0.3 mg		
ナトリウム	764 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンC	76 mg		

12月 行事・祭事・記念日

1	水	
2	木	
3	金	みかんの日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	大雪
8	水	
9	木	
10	金	アロエヨーグルトの日
11	土	
12	日	
13	月	ビタミンの日 正月事始め
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	ぶりの日
21	火	
22	水	冬至 スープの日
23	木	
24	金	クリスマス・イブ
25	土	クリスマス
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	大はらい 大みそか