



12月の栄養だより

2008.12.1

寒くなってきましたが、風邪など引いていませんか？

今回は今が旬のブロッコリーとカリフラワーについて紹介します。

ブロッコリー



- ◆ **ビタミンC**：レモンの2倍含まれており、風邪予防に効果的です。
 - ◆ **カロチン・ビタミンA**：ビタミンCと共に美肌効果があります。
 - ◆ **食物繊維**：血糖値を正常に保つ作用があります。
- ♪ 塩茹でにする時は、一緒に**にんにくスライス**を入れて湯でこぼすと風味がついてとってもおいしいですよ。

カリフラワー



- ◆ ブロッコリーと同様、**ビタミンC・食物繊維**が豊富に含まれています。
- ◆ カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花のつぼみの部分を食用としています。
- ◆ 生のままだとすぐにつぼみが開いてしまうので、子房に分けて茹で、冷凍保存しておくといいでしょう。

『ゆでる』ことでカリウムやリンを減らしましょう。

リンも『ゆで』『炊き』『水煮』によって、カリウムほどではありませんが除去する事が出来ます。茹でることで、**肉類（薄切り）**では**39%**、**魚類（切身）**では**10%**のリンを取り除くことが出来ます。



★簡単レシピ★

ブロッコリーとたこのマヨ和え

〈材料〉（一人分）

- ・ブロッコリー 30g
- ・茹でたこ 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

〈作り方〉

- 1 ブロッコリーは茹でて、よく水をきる。
- 2 ぶつ切りにしたたことブロッコリーをマヨネーズで和える。



エネルギー 186kcal
たんぱく質 12.4g
カリウム 231mg
リン 93mg
食塩 0.7mg

ブロッコリーとカリフラワーのフリッター

〈材料〉（一人分）

- ・ブロッコリー 1/8株
- ・カリフラワー 1/8株
- ・ホットケーキミックス 25g
- ・牛乳 30ml
- ・卵 1/4個

〈作り方〉

- ①ブロッコリーとカリフラワーは子房に分けて茹でる。
- ②ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れ、混ぜる。
- 3 衣をつけ、170～180℃の油であげる。



エネルギー 146kcal
たんぱく質 6.3g
カリウム 314mg
リン 136mg
食塩 0.4mg