

▶ ブロッコリーとホタテのクリーム煮



今回の素材
ブロッコリー



免疫力を高める栄養素の一つにビタミンCがあります。ビタミンCと言うと、レモンやイチゴなど果物を思い浮かべるかもしれませんが、ブロッコリーにはイチゴの倍の量が含まれています。今は、おいしいブロッコリーが出回る時期です。今回はブロッコリーを使った、時短・簡単料理をご紹介します。

ビタミンCは、一度にたくさん摂っても体に蓄積されないので、摂りすぎる心配はほとんどありません。水に溶けやすく、熱や光に弱いという性質がありますので、新鮮な野菜を手早く調理して食べることで、効率よく摂取することができます。ブロッコリーは色が濃く、切り口がみずみずしい物を選びましょう。

今回の料理のポイントは、電子レンジを使っているところです。時短になる上、茹ですずに調理することでビタミンCの損失を防ぎます。

寒い冬、風邪をはね返けて元気に乗り切りましょう。

作り方

材料（4人分）



ブロッコリー	200g
ホタテ貝柱の水煮缶詰 (汁含む)	65g
牛乳	200ml
千切り生姜	少々
鶏がらスープの素	3g
水	150ml
サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	少々

《1人分あたりの栄養素》
エネルギー 83kcal

1 ブロッコリーを洗います。茎を付けたまま、食べやすい大きさに切り分けます。茎の部分は皮をむきます。

2 ブロッコリーを耐熱容器に入れてラップをし、600Wで3分間、電子レンジにかけます。

ここがポイント



3 フライパンにサラダ油を入れて、千切り生姜を炒めます。生姜の香りが出たら、ブロッコリー、水、鶏がらスープの素を入れて沸騰させます。



4 ③に牛乳、ホタテ貝柱の缶詰を入れます。沸騰したら、塩少々で味を整えて、水溶き片栗粉でとろみを付けます。

☑ ワンポイントアドバイス

- 茎の部分は加熱で甘みが増します。食物繊維も豊富。
- ホタテのうま味と生姜の風味が効いています。塩の入れ過ぎには注意しましょう。
- ブロッコリーの代わりに白菜で作ってもおいしいです！

