

野菜を茹でて食べましょう！！ ～ ブロccoli編 ～

※ 食物繊維は100g中4.4gと多く、特に捨てがちな茎にあります。カロチンやビタミンCも多く含みます。緑色の房は小さな蕾の集まりです。意外に傷みやすいので、黄色っぽくならないうちにとりあえず茹で、美味しいうちにどんどん食べます。茎の部分は繊維も甘味も多いので、皮をむいて棒状に切り一緒に茹でておきましょう。熱湯で約20秒、まだコリコリと歯ごたえが残るかたさが理想的です。水分をよく切って保存するのが美味しく食べきるコツ！

<材料> ☆ブロッコリーの中華風炒め☆ 調理時間 約10分

茹でブロッコリー・・・60g程度 鶏胸肉（皮なし）・・・50g程度 干しシイタケ・・・1枚
ニンニク・・・少々 A《紹興酒又は酒・・・少々 塩・・・少々》
B《オリーブオイル・・・大さじ1 砂糖・・・少々 コショウ・・・少々》
片栗粉・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1/2 サラダ油・・・2g程度（付着分）
※ 材料は1人分です。1杯あたり210kcal程度、塩分2.2g程度 食物繊維0.4g

<作り方>

- 1) 鶏胸肉は1cm厚さのそぎ切りにしてAをからめ、片栗粉を薄くまぶす。水で戻した干しシイタケを1/4のそぎ切り、ニンニクは薄切りにする。
- 2) 中華鍋にサラダ油を2cmぐらいの高さまで入れて熱し、1)の鶏肉をサッとくぐらせる。表面が白くなったら引き揚げ、油を切っておく。鍋の油を大さじ1.5杯ほど残してし取り出し、ニンニクを炒める。香りがたったらブロッコリーとシイタケを順に加えてサッと炒める。
- 3) 鶏肉を鍋に戻して炒め、Bを加えて全体にからめる。ごま油小さじ2を回しかけ、ひと混ぜしたら火を止め器に盛り付ける。

管理栄養士 本部 志津佳