

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ



2016.12
第34回
担当:植田

第34回のテーマ 「旬の食材で風邪を予防しよう！」

最近、急に寒くなってきていよいよ冬本番ですね。今回は風邪をひきやすいこの時期にぴったりな、栄養たっぷりで冬が旬のブロッコリーを使ったレシピを紹介します。

ブロッコリーと豚肉の生姜炒め



材料(2人分)

ブロッコリー…100g(1/2個)
エリンギ…40g(1本)
パプリカ…60g(1/2個)
豚肉…200g
生姜…30g(1かけ)
片栗粉…小さじ1
ごま油…小さじ2

塩…小さじ1/4
こしょう…少々
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
水…大さじ2

A



調理時間 約20分

栄養成分(1人分)
カロリー:302kcal
たんぱく質:24.5g
脂質:15.7g
炭水化物:13.4g
塩分量:1.8g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて切り、茎は皮をむいて小さめの乱切りにする。
- ② エリンギとパプリカは長さを半分に切り、薄切りにする。
- ③ 生姜は薄く輪切りにする。
- ④ 豚肉は塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、生姜を弱火で炒める。香りが立ったら豚肉を加え、中火で炒める。
- ⑥ 肉に火が通ってきたらブロッコリー、エリンギ、パプリカを加え、さっと炒め、Aを加えて弱火で炒める。
- ⑦ ブロッコリーに火が通ったら、盛り付けて完成！



管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

ブロッコリーには、**ビタミンA**や**ビタミンC**が豊富に含まれています。ビタミンAは**粘膜を保護**し体の中にウイルスが侵入してくれるのを予防してくれます。ビタミンCは体の**免疫力を高めて**、風邪やインフルエンザから体を守ってくれる効果があります。今回はブロッコリーを茹でずに炒めることで、ビタミンCの損失を少なくできるのもポイントです！この冬はブロッコリーで元気に過ごしましょう！