

今月のオススメレシピ

2023.2
第107回
担当：尾崎

第107回のテーマ「旬のブロッコリーのレシピ」

2月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。今回は余りがちな今が旬のブロッコリーの芯を使ったレシピをご紹介します！

ブロッコリーの芯を使った肉巻き

材料(2人分)

ブロッコリーの芯：1本(約150g)
 豚ロース肉：100g
 塩コショウ：小さじ1/6
 薄力粉：大さじ1
 サラダ油：小さじ1

★ 醤油：大さじ1
 みりん：小さじ1
 酒：小さじ1
 砂糖：小さじ1/2



栄養成分(1人分)
 エネルギー:222kcal
 たんぱく質:13.3g
 脂質:12.7g
 炭水化物:11.6g
 食塩相当量:1.2g

作り方

調理時間:約20分

- ①ブロッコリーの芯は表面の皮を削いたら、1cm角の長さ5cmに切る。
- ②切ったブロッコリーの芯を耐熱皿にいれて、ラップをふんわりかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱する。
(まだ固い場合は追加で加熱してください。)
- ③豚ロース肉を広げて、塩コショウをかける。
- ④③に加熱したブロッコリーの芯を2、3本、手前にのせて巻く。
- ⑤薄力粉を④にまぶす。
- ⑥中火で温めたフライパンにサラダ油をひき、⑤を入れて、両面に焼き目が付き、軽く火が通るまで焼く。
- ⑦★の調味料を加え、汁気が無くなったら、皿に盛りつけて完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ブロッコリーは今や年中食べることができますが、実は11月~3月が旬とされています。ブロッコリーには抗酸化作用が期待できる**ビタミンC**や**β-カロテン**が含まれていますが、今回、レシピに使用した茎には房よりも**食物繊維**が多く含まれているのが特徴です！