

1日に野菜を350g以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と野菜の摂取量がとても少ないです。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

12月のおすすめレシピは …

ブロッコリーとにんじん のホワイトソース和え

野菜が100g（1人分）
摂れるレシピです



◆作り方

- ①ブロッコリーの茎とにんじんは1cm幅、長さ4cm程度の短冊切りにする。
ブロッコリーの花蕾は小房に分ける。
ハムは半分に切った後、幅1cmに切る。
- ②沸騰したお湯にブロッコリーとにんじんを入れ、やわらかくなるまで茹でて、水気を切る。
- ③フライパンでバターを溶かし、小麦粉を加えて混ぜながら弱火で加熱する。
- ④粉っぽさがなくなったら牛乳を3回に分けて加え、コンソメ、塩、こしょうも加える。混ぜながら、とろみがつくまで弱火～中火で加熱する。
- ⑤なめらかになったら火を止め、ブロッコリー、にんじん、ハムを加えて和える。
- ⑥器に盛り、粉チーズをかける。

材料名	分量（4人分）
ブロッコリー	1株（約250g）
にんじん	1本（約150g）
ハム	2枚
バター（有塩）	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	2カップ（400ml）
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

★レシピのポイント！

ホワイトソースは、バターと小麦粉をなめらかになるまで混ぜ、牛乳を数回に分けて加えることで、ダマができにくくなります。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/166kcal
タンパク質/9.2g
脂質/9.7g
炭水化物/12.9g
食塩/0.8g

～今月の栄養コラム～

ブロッコリーはビタミンCが非常に豊富で、同じ重さで比べるとレモンよりも多く含まれます。ビタミンCは、動脈硬化やがん、風邪の予防が期待できます。また、ビタミンCは水に溶けやすいため、ゆで時間が長いほど、水に多く流れ出てしまいます。そのため、「ゆで時間を短くする」「電子レンジを使う」「スープにして汁ごと食べる」等で、効率よく摂ることができます。