

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.8

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

ブロッコリーの茎、捨ててませんか？
寒い冬におすすめ！ホットスープ

『ブロッコリー^{くき}茎ポタージュ』



【材料】 (2～3人分)

- ・ブロッコリー 茎の部分 120g
- ・玉ねぎ 80g (1/2個)
- ・じゃがいも 80g (小1個)
- ・バター 8g (小さじ2)
- ・コンソメ 4g (固形コンソメ1個弱)
- ・水 140ml ・牛乳 160ml
- ・食塩、こしょう 少々※好みで
- ・マッシュルーム水煮(飾り) 適量
- ・ブロッコリーつぼみ(飾り) 適量

【作り方】

- ①じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、それぞれ3～5mm厚さ位の薄切りにする。
- ②ブロッコリーの茎の皮をそぎとり3mm位の半月薄切りにする。
- ③鍋にバターを入れ中火にかける。そこへ①を加え、こげないように炒める。さらに②を加えさっと炒める。
- ④③に水とコンソメを加え、くたくたになるまで煮る。(10分程度)
- ⑤④の粗熱が取れたら汁ごとミキサーに入れなめらかになるまで攪拌する。
- ⑥⑤を鍋に戻して牛乳を加え、温める。塩、こしょうで味を整える。
- ⑦器に盛り、好みで茹でたブロッコリー、マッシュルームを飾り付け完成。

◆ミニ知識

◇ブロッコリー

ビタミンCやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの吸収を助けるビタミンK、鉄分の吸収をよくするβカロテンも豊富です。このβカロテンのもつ抗酸化力の働きのひとつにはガンを抑制する効果があります。茎は加熱することで甘みが増し、つぼみより、ビタミンCやβカロテン、食物繊維の含有量が多く、まさに捨てるどころなしの野菜です。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。