2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

6月

旬の食材で健康と美を目指そう！

『ブロッコリーの肉巻き』

【栄養価(1人分)】

エネルギー	180kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	8.1g
塩分	1.2g
ビタミンC	85mg
ビタミンB1	0.65mg
ビタミンB2	0.29mg
カリウム	506mg

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
岸田萌さん、齋藤汐那さん、菅原海月さん
が考案しました。

監修：北村 和子先生
（同短大・管理栄養士）

プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ごはん
- ほうれん草としめじのみそ汁
- サラダ(マヨぽんドレ)
- 牛乳かん

◇◆◇栄養のポイント◇◆◇

ブロッコリーにはビタミンC、βカロテン、鉄、カルシウム等が多く含まれています。

ブロッコリーのビタミンCはレモンよりも多く風邪予防や美肌を保つ効果があります。

ブロッコリーのビタミンCは水溶性の栄養素のため、茹でると水に溶けてしまいます。

そのため、茹でるよりもレンジでの加熱がおすすめです。

またブロッコリーには、スルフォラファン(辛み成分)という物質も含まれています。

発がん性物質や有害物質を排出する働きがあり、がん予防になると考えられています。

他にもトマトやごまと一緒に摂取することにより、老化防止や認知症の予防効果がある

と言われています。

平成28年度(一財)帯広市文化スポーツ振興財団・帯広大谷短期大学連携事業

2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

6月 ブロッコリーの肉巻き

材料（2人分）

豚もも肉薄切り	120g
ブロッコリー	140g
白炒りごま	小さじ2
黒こしょう	少々
濃口しょうゆ	大さじ1弱
料理酒	小さじ1弱
みりん	小さじ2弱
砂糖	大さじ1/2
七味とうがらし	少々
薄力粉	小さじ1/3

☻作り方☻

1. ブロッコリーを茎とつぼみに分け、拍子木切りにした茎とつぼみをラップをかけてレンジで3分ほど加熱する。
2. 肉にこしょうをふり、加熱したブロッコリーを巻く。
3. クッキングシートをひいたフライパンに②を入れて蒸し焼きにする。
4. 肉にしっかりと火が通ったら、クッキングシートと③を取り出し、しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖を入れて沸騰させ、水に溶いた薄力粉でとろみをつける。
5. ④に③を入れ、タレをからめる。
6. ⑤を皿に盛りつけ、ごまととうがらしをふる。