

ブロッコリーのおひたし

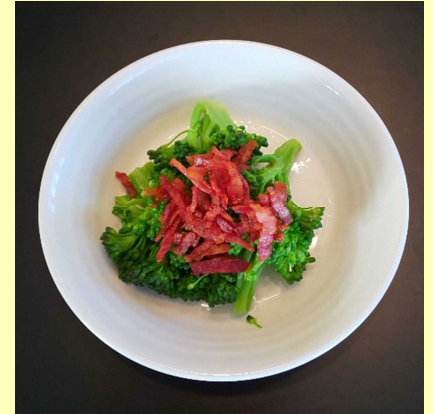


材料 2人分

ブロッコリー 1/2 個(80g) ベーコン 20g
白だし 大さじ1/2 水 大さじ2 油 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除き、3cm長さの棒状に切る。
- ② ①を熱湯で色よく茹で、ザルにあげる。
- ③ ボウルに白だしと水を合わせて、ブロッコリーを入れ、味をなじませる。
- ④ ベーコンは5mm幅に切る。フライパンに油を熱してベーコンをカリカリになるまで炒め、ペーパータオルにとり、油をきる。
- ⑤ 器に③のブロッコリーを盛り、④をのせる。



栄養価 1人分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	5.2g
カルシウム	21mg
食物繊維	2.0g
塩分	0.6g

毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今月は、「ブロッコリーのおひたし」のご紹介です。
今回のレシピは、野菜の中でもトップクラスの栄養素の量を含むブロッコリーを使ったレシピです。
ブロッコリーは、ビタミンや食物繊維などの栄養価が高いことから、「最強の野菜」と呼ぶにふさわしい食材です。欧米では、「栄養宝石の冠」という異名までありますよ♪ぜひ、お試しください♪

「食育とは?」と聞かれて答えることができますか?
健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。
正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。