



# 緑黄色野菜の代表選手 ブロッコリー

高い栄養価と鮮やかな緑色が特徴的な緑黄色野菜。サラダ、スープ、シチューやパスタ等とよく合い、だんだんと寒くなってきたこの時期にぴったりな野菜です。ブロッコリーは一年を通して収穫できますが、**一番美味しいのは晩秋から冬**にかけてのこの時期です！

## 栄養と効能

カロチン、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>を始め、様々な栄養を豊富に含んだ野菜です。中でも特筆すべきは**ビタミンC**！ブロッコリーにはキャベツの約3~5倍、レモンの約2倍のビタミンCが含まれています。緑の野菜が少ないこの季節の貴重なビタミン源として、風邪予防や美肌効果にと活躍してくれるでしょう。また**葉酸**も豊富なため、舌炎や精神神経異常の予防や改善にも一役買ってくれるでしょう。

## ブロッコリーの茹で方

- ① 小さじ2~大さじ1程度の塩と1、2リットルの水を鍋に入れて沸騰させる。
- ② 弱火にして食べやすい大きさにしたブロッコリーを茹でる。  
※硬めが好みなら1分弱、柔らか目が好みなら2分少々。
- ③ 鍋から上げたブロッコリーは冷水にさらさずそのまま水気を切って冷やす。  
※冷水にさらすと水っぽくなる上にビタミンが流れてしまいます。

## 蒸し煮もオススメ！

食べやすい大きさにしたブロッコリーを1カップの水と一緒にフライパンに入れて蓋をする。強火で3分ほど加熱し、水分が飛んだら完成。  
ビタミンの流出を最低限に止め、お湯を沸かす手間とガス代の節約になります！

