

# 正解は…③. さっと洗って電子レンジで加熱する



## 【ブロッコリーに多く含まれている栄養成分】

βカロテン

ビタミンC

ビタミンK

カリウム

スルフォラファン

ビタミンCは風邪予防やコラーゲン合成に役立つことから、健康な体を保つために必要な栄養素です。しかし、ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいビタミンの為、長く加熱したり、水に漬けたりすると流れ出てしまいます。電子レンジで温めると、短時間の加熱で済むほか、水分が出にくいいためビタミンCが流れ出るのを防ぐことができます。

## おいしいブロッコリーの見分け方

- 全体に緑色が濃く、蕾が密集して硬く引き締まっている
  - 花蕾の形がこんもりしていて、中央部が盛り上がっている
  - 切り口がみずみずしく、茎の切り口にスがないもの
- ※スとは、成長しすぎて内部が割れてできた空間(亀裂)のこと
- 大ぶりなもののほど熟度が高く、やわらかく甘みも強い



## 鮮度を保つ為の保存方法

冷蔵庫で保存する場合は、キッチンペーパーで包みポリ袋に入れて、軸を下にして立てて冷蔵庫で保存。  
(保存期間の目安:1週間~10日)

# ブロッコリーとひじきの和えサラダ



## ❖ 材料 (2人分) ❖

▪ ブロッコリー		100g
▪ ひじき(乾燥)		3g
▪ コーン(缶詰)		50g
★砂糖	小さじ2	6g
★マヨネーズ	大さじ1.5	18g
★しょうゆ	小さじ2	12g

## ❖ 作り方 ❖

① ブロッコリーは洗って食べやすい大きさに分けます。

【冷凍ブロッコリーの場合】キッチンペーパーに包んで電子レンジで600W2分加熱します。

【生の場合】ふんわりとラップをかけ電子レンジで600W2分加熱します。

② ブロッコリーは粗熱がとれるまで冷まします。

③ コーン缶は水気を切り、★を混ぜておきます。

④ 全てをボウルに入れて混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成です。

## ≪栄養成分≫ (1人当たり)

エネルギー 117 kcal

塩分 1.2 g

炭水化物 12.4 g

脂質 7.3 g

たんぱく質 4.0 g

食物繊維 4.2 g