

## 6. ブロccoliを使った料理編

### ① ブロccoliのパイ包み

[材料:5人分]



ブロッコリー … 1株  
ハム … 4枚  
ツナ缶(小) …… 1缶

冷凍パイシート …… 4枚  
塩・胡椒 ……各少々  
卵黄 …… 1個分  
水 ……小さじ1

#### 栄養価1人分

エネルギー 414kcal  
たんぱく質 13.2g  
脂質 29.4g  
炭水化物 24.9g  
食塩 1.5g

A { チーズ(ピザ用) 50g  
生クリーム 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1

1. ブロccoliは、塩少々を加えた熱湯で硬めに茹でる。ハムは2cm角に切っておく。ツナは油を切って絞っておく。
2. ボウルに1とAと塩・胡椒し混ぜ合わせる。
3. パイシートは自然解凍し、3mmほどの厚さに伸ばし中央に2の具を半分のせる。あとの半分も同様にする。
4. 周囲に卵黄を塗り合わせ、両端をフォークの裏で押さえる。表面にも水溶きの卵黄を塗り、フォークなどで模様をつけて空気穴を1箇所あけ、190~200℃のオーブンで20分ほど焼く。

### ② ブロccoliの<sup>ひすい</sup>翡翠シュウマイ

[材料:5人分]



#### 栄養価1人分

エネルギー 168kcal  
たんぱく質 14.4g  
脂質 5.4g  
炭水化物 14.7g  
食塩 0.9g

ブロッコリー …… 150g  
鶏ひき肉 …… 200g  
むきエビ …… 80g  
長ねぎ …… 10cm  
シュウマイの皮 …… 25枚

A { 塩 ……小さじ1/2  
胡椒 ……少々  
オイスターソース ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ2  
胡麻油 ……小さじ2  
片栗粉 ……大さじ2

1. ブロccoliは生の状態で細かく切る。長ねぎもみじん切り、むきエビもミンチにし、鶏ひき肉と共に混ぜ合わせ、Aの調味料も入れ、さらに、ねばりが出るまでよく混ぜる。
2. 1をシュウマイの皮に包み、蒸し器にクッキングシートを敷き、強火で10分蒸す。蒸し上がったら辛子醤油を添える。

[いわき産ブロッコリーの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ブロッコリー(露地)												

### ③ 鶏もも肉のソテー・ブロッコリーソース

[材料:5人分]



鶏もも肉 …………… 2枚  
 塩・胡椒 …………… 各少々  
 小麦粉 …………… 適宜  
 オリーブ油 …………… 大さじ2~3  
 赤ピーマン …………… 1/2個

ブロッコリー …………… 150g

栄養価1人分

エネルギー 492kcal  
 たんぱく質 24.3g  
 脂質 34.2g  
 炭水化物 18.4g  
 食塩 1.2g

A

玉ねぎ …………… 1/2個  
 にんにく …………… 1片  
 ジャがいも(茹でる) 1個  
 コンソメスープ 150cc  
 (コンソメの素) …1/2個  
 生クリーム 1/4カップ  
 牛乳 …………… 1/4カップ

- ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけレンジで3分かける。
- Aのソースをつくる。  
 玉ねぎは千切り、にんにくはみじん切り、じゃがいもは一口大に切ってゆでておく。フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ、火にかけて香りがしてきたら玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、じゃがいもを入れ軽く塩・胡椒し、コンソメスープを入れ2~3分煮込み火を止めてから生クリームと牛乳を入れる。
- 2の荒熱が取れたらブロッコリーと共にミキサーに入れピューレ状にする。
- 鶏もも肉は人数分にカットし、塩・胡椒し薄く小麦粉をつけ、フライパンにオリーブ油を熱し、皮を下にしてこんがりソテーする。
- 皿に4を盛り、残ったフライパンの油だけ捨てて、そこに3のソースを入れ、一煮立ちさせてから鶏肉にかけ、赤ピーマンの荒みじん切りを散らす。