



10分以内

やさしい  
**100**グラム  
レシピ No. 14

ブロッコリーの  
ホワイトグラタン

材料 (1人分)

- ブロッコリー..... 5房
- たまねぎ..... 1/4個
- コーン缶..... 20g
- ホワイトシチュールー..... 1かけ
- 水..... 1/2カップ
- 粉チーズ..... 小さじ1

作り方

- 1) 薄切りにしたたまねぎと、ブロッコリーを耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 2) 大きめの耐熱容器に、細かく刻んだホワイトシチュールーと水を入れ、電子レンジで約2分加熱する。
- 3) (1)に、コーンと(2)をかけ、粉チーズをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

※ レシピの POINT

ホワイトシチューのルーを使った簡単ホワイトソースは目からウロコ技。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥	カロリー	160	キロカロリー
🧂	塩分	1.9	グラム
🕒	野菜量	135	グラム
🕒	調理時間	10	分
💰	材料費	148	円

足立区は、あだちベジタベライフ～キウだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識

ブロッコリー

旬  
冬春  
11月～3月

ブロッコリーは、アブラナ科のキャベツを品種改良して生まれた緑黄色野菜です。肌や粘膜を健康に保つはたらきのあるビタミンCが多く含まれています。



選び方・保存方法など

緑色が濃く鮮やかで、つぼみが小さく密集して固く引き締まっているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、色が黒ずんでいないもの、茎に空洞ができていないものが新鮮です。  
黄色く変色しやすいので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の中で立てて保存し、早めに使うようにしましょう。

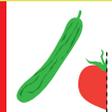
あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには



- 野菜から食べよう!
- 野菜を3食しっかり食べよう!
- 野菜をよくかんで食べよう!

プラス **+100g** 食べよう!  
足立区民は約100g足りません。



100gは...  
きゅうりなら1本  
トマトなら1/2個  
もやしなら1/2袋  
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!  
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602