



### 材料 (1人分)

● ブロッコリー	5房
● ミニトマト	3個
● マヨネーズ	大さじ1
● ぽん酢	小さじ1

### 作り方

- 1) ブロッコリーは小房にわけ、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。ミニトマトは半分に切る。
- 2) マヨネーズ、ぽん酢を混ぜ合わせておく。
- 3) ボウルに野菜を入れ、(2)をかけて和える。

足立区は、あだちベジタベライフ～やうだ、野菜を食べよう～を推進しています



### 1人分の栄養価等(区試算)

カロリー	129 キロカロリー
塩分	0.7 グラム
野菜量	100 グラム
調理時間	10 分
材料費	163 円

食材豆知識

## ブロッコリー

旬  
冬春  
11月～3月



### どの部分を食べているの?

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。花が咲く前のつぼみを食べているので、ビタミンCやカロテンが豊富で食物繊維も多く、栄養たっぷりです。捨ててしまいがちな茎の部分も茹でると甘みがあり、おいしくいただけます。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

## 野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

### ベジ・ファースト効果

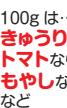
#### 糖尿病予防

食後の血糖値の急上昇を抑える

#### 肥満予防

よく噛んで満足感が得られる

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!  
ホームページを見てください



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