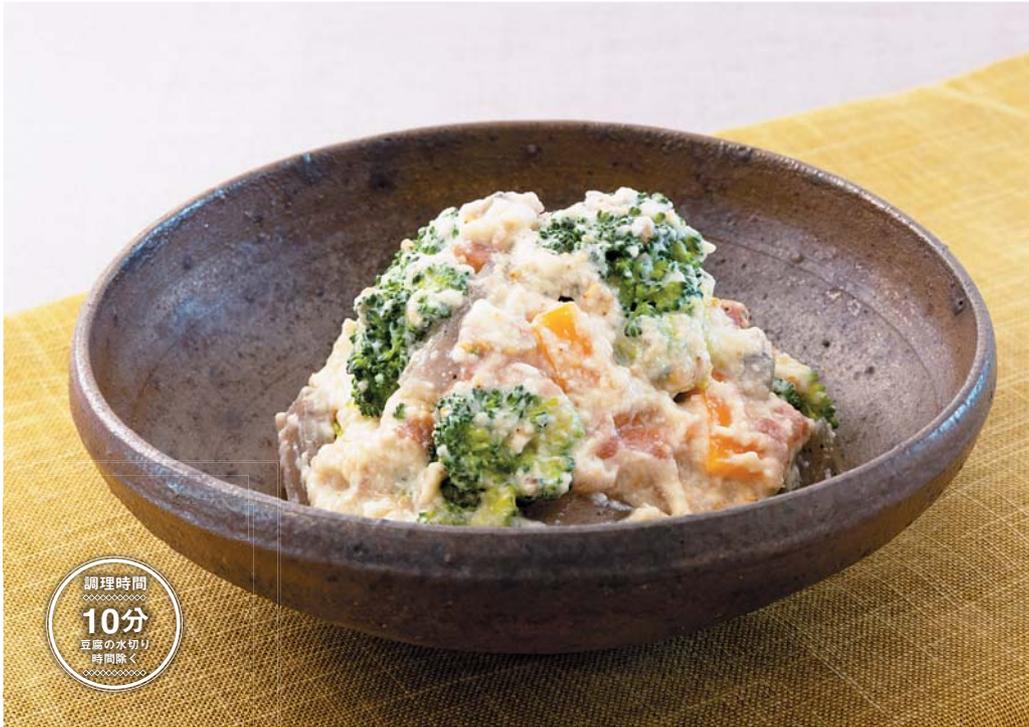




ブロッコリーの梅白あえ

豆腐に梅肉を加えた、さっぱりした味わいの白和え。
お雑煮に使って余った白みその活用にもおすすめです。



調理時間
10分
豆腐の水切り
時間除く

材料[2人分]

- ブロッコリー ½個
- ニンジン ¼本
- 板こんにゃく ¼枚
- 絹ごし豆腐 1丁(150g)
- 梅干し 2個
- 白みそ 大さじ1
- すりゴマ 大さじ1
- だし醤油 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ニンジン、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②豆腐は軽くゆでるか、重しをしてしばらく置くなど、しっかり水切りをする。
- ③梅干しは種を除き、包丁で叩いておく。
- ④鍋にお湯を沸かし、①をゆで、しっかり水気を切る。ブロッコリーは花蕾を指でつまんで、軽く絞るように水気を切る。
- ⑤ボウルに、②、③、白みそ、すりゴマ、だし醤油を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④を加えて和え、器に盛る。

ブロッコリーはキャベツの仲間、冬の緑黄色野菜の代表格。近年、香川県では栽培面積が増えており、全国3位の生産量を誇っています。サラダやシチューなど多彩に調理でき、低カロリーなのに、ビタミンCや葉酸、タンパク質など、高い栄養価があります。また、ビタミンCは免疫力を高める効果があるので、特に冬には、風邪予防にオススメです。
豊富に含まれるビタミンCや葉酸などの、ビタミンB群は水溶性なので、できるだけゆで時間を短くしましょう。少量の水で蒸し煮する、電子レンジで調理する、ゆで汁をスープに使うなど、栄養を逃さない工夫がおすすめです。
今回は、和え衣のまったりした食感で子どもも大人も食べやすい、和風アレンジの一品にしました。梅干しは、疲労回復や細菌繁殖の抑制効果があるクエン酸などが含まれ、栄養も豊富です。

野菜ソムリエプロ

川村 章子 先生



プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシビ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

野菜ソムリエプロのおすすめ



新・さめき野菜料理

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて。「おうちこはん」を提案します。

2月の
おすすめ

ブロッコリー



栄養満点で、調理しやすいブロッコリー。
和風の味つけとも相性バツグンです！