



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

ブロッコリーとじゃがいものレンチンペペロン風



【エネルギー 120kcal、塩分 0.6g、
野菜総量 120g】

【材料】(2人分)

ブロッコリー	1/3 株
じゃがいも	1 個
にんにく	1/2 かけ(チューブでも OK)
<A>	
オリーブオイル	大さじ 1
唐辛子輪切り	1/3 本分
コンソメ顆粒	小さじ 1/3
塩	ひとつまみ
水	大さじ 1
あらびき黒胡椒	適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にし、じゃがいもは皮をむいて 5mm の厚さの一口大にする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に A とにんにくを入れて混ぜ、ブロッコリー、じゃがいもを加えて混ぜる。ふんわりラップをして 600w のレンジで 4 分加熱し、皿に盛る。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

風邪やインフルエンザが流行する季節です。今まで以上に栄養バランスの良い食事にし、免疫力を上げていきたいですね。特におすすめの栄養素はビタミン C です。ビタミン C はミカンなどの果物を摂ることが良いと言われていますが、ブロッコリーや芋類にも多く含まれています。しかし、ビタミン C は茹でたりすると溶けだして水に流れ出してしまいますが、レンジであれば短時間加熱で、茹でこぼすこともないので、ビタミン C の損失を大幅に防ぐことができます。ビタミン C は風邪予防だけではなく、血管をしなやかで丈夫にする効果もあります。しっかり摂ることで、動脈硬化、高血圧の改善・予防につながります。ブロッコリーなどの野菜や果物を毎食、たべるように心掛けましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月 15 名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>
<https://www.facebook.com/kenkoudankun>