

ブロッコリーのふわとろあんかけ

【材料 4 人分】

- ブロッコリー・・・ 1 株（正味 280g）
- かに風味かまぼこ・・・ 4 本（24g）
- 卵・・・ 1 個
- だし汁・・・ 180ml
- A {
 - しょうゆ・・・ 小さじ 1/2
 - 塩・・・ 小さじ 1/6
 - みりん・・・ 小さじ 1
- B {
 - 片栗粉・・・ 大さじ 1
 - 水・・・ 大さじ 3



1 人分栄養価			
エネルギー 65kcal	たんぱく質 6.3g	脂質 1.9g	炭水化物 8.2g
食塩相当量 0.6g	カルシウム 51mg	食物繊維 3.6g	

【作り方】

- ① ブロッコリーはつぼみの部分を食べやすい大きさに切り分け、軸の部分は硬いところを取り除き、短冊切りにしてゆでて水けを切り、器に盛る。
- ② 鍋にだし汁と細く裂いたかに風味かまぼこを入れて火にかけ、沸騰したら A と混ぜた B を加えて混ぜ、とろみをつける。
- ③ ②に溶いた卵を細く流し入れて軽く混ぜ、卵に火を通し、①にかける。

バランスの良い食事 Q&A

津山市食育推進
キャラクター
「しよくたん」



Q 種類にかかわらず野菜は 350g 食べていけば良いですか？

A 野菜は大きく分けると「緑黄色野菜」と「その他の野菜」に分かれます。含まれる栄養成分は野菜によって違うため、様々な種類の野菜を食べるようにしましょう。
また、朝・昼・夕食に分けて、いろいろな料理で食べる工夫ができると良いですね。

緑黄色野菜の例



葉や茎を食べる野菜

- ほうれんそう
- こまつな
- チンゲンサイ
- 青ねぎ
- 水菜 など

実や花を食べる野菜

- ブロッコリー
- かぼちゃ
- ピーマン
- トマト など

根を食べる野菜

- にんじん など

1 日 **120g(2 皿)**以上食べましょう。

その他の野菜の例



葉や茎を食べる野菜

- はくさい
- キャベツ
- レタス
- たまねぎ など

実や花を食べる野菜

- なす
- きゅうり
- コーン
- えだまめ など

根を食べる野菜

- れんこん
- だいこん
- ごぼう など

1 日 **230g(3 皿)**以上食べましょう。