

野菜ときのこのチーズトースト



荒井 香名さん ちの



1人分
エネルギー 303 kcal
塩分 3.0 g



ボリューム満点！
栄養バランスもOK！です。

材料（4人分）

食パン 4枚
ミニトマト 8個
しめじ、エリンギなど好みのきのこ 200g
オリーブ油 大さじ2
ブロッコリー（茹でる） 適量
とろけるスライスチーズ 4枚
しょうゆ、みりん 各小さじ1
A 粒マスタード 小さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々

作り方

- ①きのこは食べやすく切るかほぐす。フライパンに油を入れ、きのこを炒める。
Aで味付けする。
- ②食パンに①のきのこ、ブロッコリー、チーズをのせトースターで焼く。
半分に切ったミニトマトをのせる。

ポイント

きのこを炒めるときは、汁気がなくなるまで炒めてください。
お好みで大葉を加えても・・・。

ブロッコリーのキッシュ



Y.Rさん 米沢



1人分
エネルギー 471 kcal
塩分 1.4 g



ブロッコリーをおしゃれに料理したいときやクリスマス、お正月など、お客さんが来るときに焼くと見栄え良くなります。

材料（4人分）

冷凍パイシート	2枚
卵	3個
生クリーム	1/2カップ
牛乳	1/4カップ
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	3枚
ブロッコリー	1房
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小さくし、下ゆでしておく。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは小さめの短冊にして、オリーブ油で炒める。野菜が炒まったらベーコンを入れ、さらに炒め①のブロッコリーも入れる。
- ③②に塩、こしょうする。
- ④オーブン用皿にパイシートを伸ばし、つける。
- ⑤卵は割ほぐし、生クリーム、牛乳と合わせる。
- ⑥③の中に⑤を入れる。
- ⑦パイシートを伸ばした皿に⑥を入れ、180℃で30分焼く。

ポイント

ブロッコリーは小さめにした方が焼きあがりがかきれいです。
具があまり多いと生クリームなどのタレから出てしまい、こげてしまいます。

ブロッコリーの肉団子



大熊 誠子さん 玉川



1人分
エネルギー 349 kcal
塩分 2.6 g



ブロッコリーをすべて食べる！食べきる料理です。

材料（4人分）

豚ひき肉 250g～300g
卵 1個
長ねぎ 1/2本
ブロッコリー 1個
キャベツ 5枚
塩 少々

【甘酢あん】

水	150cc	鶏ガラスープの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ1
砂糖	大さじ3	酢	大さじ2～3（好みで）
片栗粉	大さじ2		

調味料：油大さじ1、塩小さじ1/2、片栗粉大さじ2、揚げ油

作り方

- ①ブロッコリーはつぼみの部分を小房に切り分ける。茎は拍子木切り、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋に湯をわかし塩を加え、①の茎、キャベツを入れ、2～3分茹で、①のつぼみの部分を加え、茹でる。
- ③②をザルに取り、水気をきる。
- ④長ねぎと③の茎をフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ⑤ボールにひき肉、ときほぐした卵、調味料、④を軽く絞って加え、手でよく混ぜる。
- ⑥一口大の団子状に丸め、160℃位でゆっくり色づくまで揚げる。
- ⑦フライパンに甘酢あん材料をすべて入れ、火にかける。煮立ってとろみがついたら⑥を加えて、全体にからめる。
- ⑧皿に③のキャベツをしき、肉団子、ブロッコリーを盛り付ける。

ポイント

肉団子を高温で揚げると外側だけこげてしまうので注意。低温でこんがり色づくまでじっくり揚げます。

ブロッコリーと厚揚げの かに風味あんかけ



唐澤 洋子さん 湖東



1人分
エネルギー 105 kcal
塩分 1.9 g



ブロッコリーと厚揚げの色のコラボに、かに風味かまぼこを使って、
ご馳走風な仕上げです。
あんかけによって、口当たりをよくしています。

材料（4人分）

ブロッコリー	1個
厚揚げ	1枚
かに風味かまぼこ	1パック
片栗粉	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1〜2
水	2カップ
かつおだし	少々

作り方

- ①ブロッコリーは、さっと塩茹でしておく。
- ②厚揚げも湯どおしして、余分な油分を除く。
- ③カップ2杯のだし汁に、しょうゆ、砂糖をいれ沸騰させ、ブロッコリー・厚揚げを入れ、2分〜3分程煮込み、最後にかに風味かまぼこを、手で裂きながら入れる。
- ④仕上げに水溶き片栗粉を入れ、さっとかき回して出来上がり。

ポイント

ブロッコリーは、さっと塩茹でしておきます。（色味と食感を保つため）
厚揚げは湯どおしします。（余計な脂分を除くため）

鶏肉団子蒸し

守矢 レイ子さん 金沢



1人分
エネルギー 296 kcal
塩分 0.2 g



肉ボールにする前に肉と野菜は良くねばりが出るまで混ぜるといいです。
おもてなしのひと品にooo

材料（4人分）

鶏ひき肉	200 g
ねぎ、玉ねぎ	半分
ブロッコリー	1房
酒	大さじ2
しょうが汁	大さじ2
片栗粉	大さじ1
もち米	1合
くちなしの実	少々

作り方

- ①野菜はみじん切りにし、全て混ぜて粘りの出るくらいまでこねる。
- ②①を16個に丸め、肉団子にする。
- ③蒸す下にはクッキングシートを敷き、肉団子のまわりに水を切ったもち米をつけて、15分間蒸す。
- ④すまし汁などの中に入れていただく。

ポイント

野菜は細かいみじん切りにし、ねばりが出るくらい良く混ぜます。
もち米は前もって浸しておきます。（くちなしの実を入れると黄色になります）

ブロッコリーとキャベツの ミルク煮



住田 晴子さん 中大塩



1人分
エネルギー 132 kcal
塩分 1.1 g



とても簡単にできます。
野菜たっぷり、野菜それぞれのおいしさを味わえます。

材料（4人分）

A	ブロッコリー	小房
	キャベツ(ざく切り)	120g
	人参(小口薄切り)	80g
	ベーコン(4~5cm長さ)	2枚
	しいたけ(食べやすい大きさ)	2個
	牛乳	200cc
	片栗粉	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ローレル	
	水	1カップ

作り方

- ①鍋に1カップの水とローレル、Aを入れて煮る。
- ②塩、こしょうで味を整える。
- ③牛乳、水溶き片栗粉を入れ、もう一度煮立たせる。

ブロッコリーと大根の カレーグラタン



食生活改善推進協議会 チームS



1人分
エネルギー 373 kcal
塩分 2.0 g



野菜だけでベジタリアン気分に……。カレー味が食欲をそそります。

材料（4人分）

ブロッコリー	1つ
大根	400g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
牛乳	700cc
小麦粉	大さじ8
カレー粉	小さじ1
塩	ミニスプーン4
こしょう	少々
バター	40g
ピザ用チーズ	60g

作り方

- ①ブロッコリー、大根を茹で、バターで軽く炒めてとり出す。
- ②そのフライパンで玉ねぎを炒め、カレー粉、小麦粉をふり入れ、牛乳を加えソースを作る。
- ③塩こしょうで味を整え、ブロッコリー、大根を戻してからめ、グラタン皿に入れ、上にチーズをのせて焼く。

ポイント ベーコンやソーセージを加えてももちろんいいです。

ブロッコリーと炒り卵のあんかけ



食生活改善推進協議会 チームC



1人分
エネルギー 65 kcal
塩分 0.9 g



緑と黄色で色あざやかに♡ブロッコリーで食物繊維がたっぷりです。

材料（4人分）

ブロッコリー	1個
卵	1個
サラダ油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	1カップ

作り方

- ①ブロッコリーは硬めに塩ゆでする。
- ②卵は炒り卵にして、調味料で味付けする。
- ③ブロッコリーは煮びたしにして、炒り卵を入れ、味付けして片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーの五色サラダ



山田 千恵子さん 宮川



1人分
エネルギー 233 kcal
塩分 1.6 g



食欲をそとるカラフルなヘルシーメニューです。

材料（4人分）

ブロッコリー	250g
豆腐	半丁
トマト（中）	2個
卵	2個
カッテージチーズ	適量
【ドレッシング】	
すりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎はやわらかい部分を適当に切り、塩を入れて色よくかた茹でする。
- ②豆腐は茹でて冷やし、うす切りにする。
- ③トマトは薄い輪切りにする。
- ④卵は薄い油を敷いて、粗めの炒り卵にする。
- ⑤大皿に豆腐とトマトを交互に並べ、中央にブロッコリーを盛る。
- ⑥炒り卵を⑤のまわりに広げる。
- ⑦カッテージチーズを色の邪魔にならない程度にかける。
- ⑧ドレッシングは良く混ぜ合わせ、小鉢にスプーンを添え、取り分けてからかける。

ポイント

すりごまは擦って売っているものより、粒のごまを炒って擦った方がおいしいです。
カッテージチーズはなければ、他のチーズを刻んでも良いです。

ブロッコリーのおろし和え



野澤 恵子さん 米沢



1人分
エネルギー 116 kcal
塩分 2.6 g



ブロッコリーは茹ですぎないように。

材料（4人分）

ブロッコリー	1株
大根（おろし用）	1/3 (300g)
しらす干し	100g
砂糖	少々
しょうゆ	少々
ごまだれドレッシング	少々
かつおぶし	少々

作り方

- ①ブロッコリーを塩茹でする。
- ②大根おろしをする（皮つきのまま水にひたしておく）。
おろしをすったら、酢を少し入れておくと色が変わらない。
- ③ブロッコリーとしらす干し、砂糖、しょうゆ、ごまだれドレッシング、かつおぶしを和えて完成。

ブロッコリーのピーナッツ和え



Y.Nさん ちの



1人分
エネルギー 178 kcal
塩分 0.5 g



ブロッコリーは固めにゆでた方がおいしいです。

材料（4人分）

ブロッコリー	2株
こんぶつゆ	10cc
ピーナッツ	80g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②ピーナッツはフードプロセッサーがあれば細かく砕く（または袋に入れて棒で叩く）。
- ③ブロッコリーがゆで上がったら袋に入れて、ピーナッツとこんぶつゆと和えて冷蔵庫で冷ます。

ポイント

こんぶつゆの量やピーナッツの量や粗さはお好みで。
ブロッコリーが温かいうちにこんぶつゆと和えると味が染みます。

ブロッコリーとかぼちゃの カニマヨサラダ



小松 郁子さん 豊平



1人分
エネルギー 128 kcal
塩分 0.6 g



素材それぞれ・・・いい味☆出しています！

材料（4人分）

かぼちゃ（種わた除き）	280g
ブロッコリー	80g
カニかまぼこ	30g
マヨネーズ	30g
塩	0.8g
こしょう	

作り方

- ①かぼちゃは種わたを除き、皮はまだらにそぎ適当な大きさに切って、ゆでる。又は蒸かす。
- ②ブロッコリーは小房に切って、ゆでる。
- ③それぞれ粗熱がとれたら、カニかまと調味料と混ぜ合わせる。

ブロッコリーのフリット



野口 智子さん 玉川



1人分
エネルギー 86 kcal
塩分 0.1 g



付け合せも♡かわいく♡
湯むきミニトマトにくるっとベーコンを巻き、トースターでこんがり7分！
& 自家製フライドポテトでより華やかに。

材料（4人分）

ブロッコリー	150g
天ぷら粉	20g
卵	20g
水 卵とあわせて	50ml
A 牛乳	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/2
塩	0.6g
こしょう	
揚げ油	

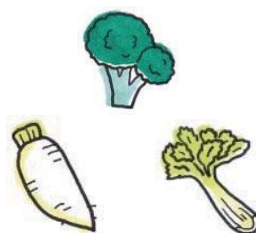
作り方

- ①ブロッコリーは小房に切って、軽くゆでて水をしっかりきっておく。（ペーパー使用してもOK）
- ②Aで天ぷら衣を作る。
- ③揚げ油を熱し、ブロッコリーに衣をつけて揚げる。

仲良し栄養マンのカクテルサラダ



木村 沙耶可さん 金沢



1人分
エネルギー 158 kcal
塩分 1.2 g



3人の栄養マンを取り入れた、見た目もかわいいサラダです。

材料（4人分）

A	サーモン	100g
	塩こしょう	少々
	酒	4g
	ブロッコリー	100g
	大根	50g
	セルリー	50g
	パンのみみ	4本

作り方

- ①サーモンに下味を付ける。
- ②パンのみみをオーブンで焼く。
- ③ブロッコリーはゆでる。
- ④大根・セルリーは1.5cm角に切る。
- ⑤ドレッシングで和える。

【ドレッシング】

マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
マスタード	小さじ1/3

ポイント

サーモンの代わりに小エビ、マスタードの代わりにチリソースにしてもOK。
野菜は何でも大丈夫です。パンのみみにはオリーブオイルをぬって食べても美味しいです。