

☆料理名 ブロッコリーのカラフルバーグ

●材料(4 人分)

春 夏 秋 (冬)

	ブロッコリー(蕾)	100g
	ブロッコリー(茎)	80g
	玉ねぎ	60g
	しょうが	5g
	にんにく	5g
	赤パプリカ	40g
A	豚ひき肉	160g
	卵	1 個
	片栗粉	大さじ 1
	塩・こしょう	少々
	かぼちゃ	120g
	サラダ油	小さじ 1
B	ウスターソース	大さじ 2
	トマトケチャップ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 1



ポイント

ブロッコリーの茎まで美味しく料理に！歯ごたえが楽しめる一品です♪



●作り方

- ① ブロッコリーは蕾の部分と茎に分け、茎の硬い皮の部分をピーラーで削る。蕾と茎を塩茹でする。
- ② 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、ブロッコリーの茎と赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ③ ボールに A を入れ、よくこねる。
- ④ ③に②を加え、よく混ぜ、小判形にする。
- ⑤ かぼちゃは種とわたを取り、5 mm幅に切る。
- ⑥ フライパンを熱し④を並べ、蓋をして弱火で両面をじっくり焼き、取り出す。
- ⑦ 再び熱したフライパンにサラダ油を加え、かぼちゃを並べて蓋をして弱火で火が通るまで焼き、取り出す。
- ⑧ フライパンに B を入れて熱し、ソースを作る。
- ⑨ ブロッコリーの蕾とかぼちゃを添えて、皿にハンバーグを盛り付けて、⑧をかける。

(1 人分) エネルギー199kcal/たんぱく質 12.0g/脂質 8.7g/塩分 1.2g

☆料理名 豚竜田のごま和え

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

A	豚バラ肉	200g
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	おろししょうが	12g
	小麦粉	大さじ1・1/3
	油	小さじ2
	ブロッコリー	80g
B	しめじ	40g
	トマト	80g
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	白すりごま	大さじ2



●作り方

- ① 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、A で下味を付ける。フライパンに油を熱し、下味を付けた豚バラ肉に小麦粉をまぶし、両面こんがり焼いて取り出す。
- ② ブロッコリーを小房にわける。しめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーとしめじを茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ トマトは一口大の乱切りにし、ザルで水気をきる。
- ④ ボウルにB を混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。



野菜の水分をしっかり切ることで、味が薄くならず美味しくいただけます♪

(1人分)エネルギー294kcal/たんぱく質 10.2g/脂質 22.4g/塩分 1.1g

☆料理名 鶏肉のオーロラソース和え

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

A

鶏もも肉	240 g
片栗粉	大さじ 1 弱
油	大さじ 2/3
ブロッコリー	120 g
ケチャップ	大さじ 1 強
マヨネーズ	大さじ 2
牛乳	大さじ 1 強
砂糖	大さじ 1/2 強
レモン汁	小さじ 1/2 強
サニーレタス	20 g
ミニトマト	4 個



●作り方

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、さっと茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉に片栗粉をまぶして入れ、両面こんがり焼く。(※肉同士がくっつかないように注意)
- ④ ③に②を加え、ブロッコリーに焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ A を混ぜ合わせ、④に加えからめる。
- ⑥ 器にサニーレタスをしき、⑤を盛り付け、半分に切ったミニトマトを添える。



ケチャップの酸味で塩分を抑えて
もおいしくいただけます♪

(1 人分)エネルギー215kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 15.2g/塩分 0.4g

☆料理名 ポークピカタ

●材料(4人分)

豚ロース肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1/2
粉チーズ	20g
卵	2個
油	大さじ 1/2
ブロッコリー	100g
トマトケチャップ	40g

●作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。
塩こしょうで下味をつけて薄力粉をまぶす。
- ② 粉チーズと卵を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の豚肉を②にくぐらせて並べる。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑥ お皿に④、⑤を盛り付け、ケチャップをかける。

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



鶏肉や魚でも美味しくアレンジできます♪

(1人分) エネルギー257kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 17.3g/塩分 0.8

☆料理名 フロッコリーのペペロンチーノ

●材料(4人分)

厚揚げ	100 g (1/2 枚)
ブロッコリー	160 g
赤ピーマン	60 g (1/2 個)
にんにく	1 片
赤唐辛子	1/2 本
オリーブオイル	大さじ 1
水	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう(粗挽き)	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



作り方

- ① 厚揚げは、さっと湯をかけ、ペーパータオルで水気を取り、一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は細い棒状に切る。赤ピーマンは細切りにする。
- ③ にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、③を入れる。
- ⑤ 香りがたったら②と水を加え、水がなくなるまで中火で炒める
- ⑥ ⑤に①を加えて、火が通ったら、塩こしょうで味を調える。



香辛料をきかせて食欲を
そそる一品です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 6.1g/塩分 0.5g

☆料理名 ブロッコリーのごまマヨ和え

* レシピ提供：健康増進課 *

●材料(4 人分)

ブロッコリー	120 g
にんじん	120 g
コーン缶(粒)	40 g
マヨネーズ	大さじ 1
ヨーグルト	20 g
パルメザンチーズ	小さじ 1 強
酢	小さじ 1 強
白すりごま	6 g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、人参は千切にして茹でて冷ましておく。
- ② コーンは汁気を切っておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、水気を切った①と②を入れてよく和える。



ブロッコリーは食物繊維、ビタミンKが豊富に含まれています。
ビタミンKは、カルシウムの骨への沈着を助けてくれます！

(1 人分) エネルギー67kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 3.6g/塩分 0.2g

☆料理名 ブロッコリーのチーズ焼き

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

ブロッコリー	280g
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
マヨネーズ	30g
とろけるチーズ	2枚
粗挽きこしょう	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱する。
- ② ①、水気を切ったツナ缶、マヨネーズを和える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、とろけるチーズを乗せ、その上に粗挽きこしょうを加える。
- ④ トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。



火を使わずに野菜が摂れる時短レシピです♪季節の旬野菜でアレンジしたり、冷凍野菜も活用できます。忙しい朝や、もう1品欲しいときにおすすめ☆

(1人分) エネルギー133kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 8.5g/塩分 0.5g

☆料理名 ブロッコリーのチャウダースープ

●材料(4 人分)

ブロッコリー	80 g
玉ねぎ	80 g
さつまいも	120 g
あさりの水煮 (汁は別に使用)	30 g
有塩バター	10 g
あさりの水煮汁+水	1 カップ
コンソメ顆粒	小さじ 2/3
牛乳	2 カップ
塩	少々
こしょう	少々

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは乱切りにする。
- ② あさりの水煮は、身と汁に分けておく。(汁もスープに使用)
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎ、ブロッコリー、あさりの水煮を加えて弱火で炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたらあさりの缶汁と水、コンソメ顆粒、さつまいもを加え、野菜に火が通ったら牛乳を加え、塩こしょうで調味する。



あさりには吸収率の良いヘム鉄が豊富に含まれています。ブロッコリーには鉄の吸収をよくするビタミンCが多く含まれています。

(1 人分) エネルギー149kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 6.3g/塩分 0.8g