



簡単・ヘルシーレシピ



ブロッコリーには、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンAは目の健康を保ち、ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に欠かせません。11～3月頃が旬で、この時期に出荷されるものは栄養価が高く味も良いです。

VOL.166 ブロッコリーと卵のチーズ焼き

1人分の栄養価 エネルギー292kcal、食塩相当量1.2g



材料(4人分)

ブロッコリー… 1株(300g)
スライスベーコン… 60g
卵… 8個
とろけるチーズ… 50g
ミニトマト… 12個
こしょう… 少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて洗い、耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけ、600wのレンジで3分加熱する。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにベーコンとブロッコリーを並べ中火にかけ、すき間を空けて卵を1個ずつ割り入れる。
- ④③にこしょうを振りかけ、ミニトマトを3～4等分に切り、彩りよく並べる。
- ⑤卵の白身が固まってきたら弱火にし、チーズをパラパラとのせ、ふたをする。チーズが溶けてきたら完成。

11月は「ちばの食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

閩旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)