



農家×学生

恋する野菜²⁹



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

心も体もぽっかぽか！ 蒸し魚のブロッコリーあんかけ

【材料】(2人分)

(1人分111Kcal 塩分1.5g)

白身魚	80g × 2切れ
ブロッコリー	60g
玉ネギ	30g
にんじん	20g
サラダ油	適量
片栗粉	2g
A { 酒	小さじ2
塩こしょう	少々
B { だし汁	40cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

【作り方】

- ① 魚にAで下味を付け、蒸し器で蒸す。(ラップをかけて、電子レンジで蒸してもよい)
 - ② ブロッコリーは小さく切って、塩ゆでをしておく。
 - ③ 玉ネギは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
 - ④ ③をサラダ油で炒めて、しんなりしてきたらBの調味料を加える。
 - ⑤ ひと煮立ちしたら、ブロッコリーを加えて沸騰させる。
 - ⑥ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑦ ①を皿に盛り、⑥の野菜あんをかける。
- ※だしの素からだし汁を作る場合は、薄口しょうゆを控えめにします。



野菜農家 ^{まつの}松野 ^こセイ子さん(道明)

冬野菜がおいしい季節になりましたね。ブロッコリーをシチューなどに入れるときは、先に下ゆでしておいて仕上げに混ぜ込むと、煮崩れせず色もきれいに出来ますよ。ぜひ試してみてください。

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。魚との相性も抜群です！

^{さかもと}まりえ
坂本 麻里栄さん
尚絅大学
生活科学部2年

