

恋する野菜

88



あつあつ!

ブロッコリーとカリフラワーのマヨネーズ焼き

【材料】(2人分)

〈1人分 116kcal 塩分0.3g〉

- ブロッコリー.....50g
- カリフラワー.....50g
- マヨネーズ.....10g
- ピザ用チーズ.....30g
- 〈トマトソース〉
- ミニトマト.....30g
- オリーブオイル.....5g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーを小房に分ける。
- ②ミニトマトは4等分に切り分ける。
- ③鍋に湯を沸かし、①をそれぞれゆでる。
- ④③の水気をしっかりと切り、耐熱容器に入れる。
- ⑤②、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑥④の上から⑤をかけ、その上にマヨネーズ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

Broccoli



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

よしだ さいか
吉田 彩華さん(右)

ひらいし きょうか
平石 京花さん(左)

ブロッコリーには、高血圧予防に欠かせない栄養素であるカリウムが豊富に含まれています。塩分の摂り過ぎによるむくみが気になる人も、積極的に取り入れることでむくみ解消に役立ちます。作り方も簡単でおいしいので、ぜひ作ってみてください!

ブロッコリーの栽培を始めて5年目になります。ブロッコリーの品質を良くするため、できるだけ化学肥料を使用せずに栽培しています。ゆでたブロッコリーを酢味噌につける食べ方もおすすめです。皆さんもぜひ食べてみてください。



多品目農家
たかもり ひろあき
高森 博昭さん(鉄砲小路)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)