



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は... **ブロッコリー**

ブロッコリーのカニあんかけ



～ 栄養価 ～

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	7.2 g
食塩	1.2 g

～ 材料(4人分) ～

a	ブロッコリー	1個	(240g)
	塩	少量	(1g)
b	かに缶詰	120g	
	サラダ油	小さじ1	(4g)
	水	1カップ	(200g)
	顆粒鶏ガラだし	少量	(0.2g)
	醤油	小さじ2	(12g)
	酒	小さじ2	(10g)
	ショウガ汁	小さじ1	(4g)
	塩	少量	(1g)
	こしょう	少量	
	片栗粉	小さじ2	(6g)
水	小さじ4	(20g)	

～ 作り方 ～

- 1) ブロッコリーは小房に分ける。
- 2) なべに湯を沸かし、塩を加え、ブロッコリーをゆでる。
- 3) カニあんを作る。
カニは食べやすくほぐし、小鍋に油を熱し、カニを炒めて、aを加えて煮立たせる。
bで調味し、水どき片栗粉でとろみをつける。
- 4) 皿にブロッコリーをのせ、その上からカニあんをかける。

カリウム制限の方へ

ブロッコリーはカリウムが高い野菜なので、ブロッコリーを細かめに切ってから茹でるとカリウムが溶出しやすくなります。

ワーファリン服用の方へ

ブロッコリーは緑黄色野菜です。緑黄色野菜が含むビタミンKは、ワーファリンの作用を弱めてしまいます。そのため、緑黄色野菜の食べる量は一日100～150g以内にしましょう。

ブロッコリーの選び方

つぼみが密生して固く締まっているものを選びましょう。紫がかっているのは、日当たりがよく霜をうけたもので、甘みが濃く美味しいといわれています。