

～健やかで 幸せな食卓を～

体にやさしい**健幸**レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材：**ブロッコリー**

「ブロッコリーの塩麴ナムル」

【材料（2人分）】

ブロッコリー	80g ※茎も使用
舞茸	40g
ツナ缶	1/2 缶
塩麴	大さじ1 ※市販品でも代用可
ニンニク	1 かけ（すりおろし）
ごま油	適量

【塩麴の作り方（基本）】

- ① 乾燥麴または生麴 200g、塩 80g、水 250ml を準備する
- ② 麴と塩を混ぜ、水を加えてかたまりがなくなるまでまんべんなく混ぜる。
- ③ できたら保存容器に入れて保存し、1日1回かき混ぜる。
※夏は1週間、冬は10日間ほどで完成。
※保存期間は冷蔵保存で1か月

【塩麴の作り方 ～炊飯器で時短～】

- ① 麴 200g と塩 60g を混ぜ合わせる。
- ② 炊飯器に水と①を入れ、保温ボタンを押して5時間保温したら完成。

【レシピ】

- ① ブロッコリーを一口大に切り、耐熱容器にのせ、大さじ2程度の水を回しかけて電子レンジで600w2分間加熱する。
※茎の部分を使用する場合は固い部分を取り除き、薄切りにして電子レンジで同様に加熱する。
- ② フライパンにごま油をひき、すりおろしニンニクを加える。ニンニクの香りが油に移ったところでブロッコリーと舞茸、ツナ缶を入れ、3分ほど炒める。

【食事で脂質異常症予防を！】

ブロッコリーはビタミンCが豊富で、4房～5房程度で1日分のビタミンCをとることができます。ビタミンCは免疫力アップに働くだけでなく、血液中の悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を予防する効果もあります。野菜のほかにもきのこ類や青魚、海藻類なども脂質異常症予防に効果的です。

～保健推進員おすすめポイント～

塩の代わりに塩麴を使うことで、まろやかで角のないマイルドな味に仕上がります。野菜のうまみや甘みも塩麴の力でより一層引き立ちます。ブロッコリーの茎もシャキシャキとして食感がよく、甘みがあってとてもおいしいです。電子レンジで簡単に調理ができるので、無駄なくブロッコリーを味わってください。

右／村上栄子さん
左／遠藤洋子さん



③ 最後に塩麴を入れ、なじんだら完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー：88 kcal

塩分：1.9 g

野菜の量：63 g

問合せ先 保健センター

電話 83-2312



