



JA越智今治女性部フレッシュ 16 支部 「ブロッコリー」 レシピ

☆ブロッコリーの塩昆布和え（2人分）☆

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・塩昆布・・・6g
- ・すりごま（白）・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・小さじ2



- ① ブロッコリーを小房に切り分け、塩ゆでし、水気をきっておきます。
- ② ブロッコリーをボウルに入れ、塩昆布・ごま油・すりごま（白）を入れて和えて完成です。

☆ブロッコリーのカニカマあんかけ（2人分）☆

- | | | |
|----------------|---|-----------------|
| ・ブロッコリー・・・1/2株 | A | ・水・・・120ml |
| ・カニカマ・・・30g | | ・鶏がらスープの素・・・1/2 |
| ・粒コーン・・・20g | | ・薄口しょうゆ・・・小さじ1 |
| ・片栗粉・・・小さじ1 | | ・みりん・・・小さじ1/2 |
| | | ・塩こしょう・・・少々 |



- ① ブロッコリーは小房に分けて塩ゆです。水気をよくきって粗熱をとってから器に盛る。
- ② カニカマを細かくほぐす。
- ③ 鍋に A とカニカマ・粒コーンを入れて沸騰させる。
- ④ 火を止めて、水溶き片栗粉を少しずつ入れる。再度強火にしてとろみをつける。
- ⑤ ④を①にかけて完成。

*ブロッコリーが熱いままのところへ、あんかけをかけると、とろみがなくなってしまうので、冷ましておくのがポイントです。

☆ブロッコリーの上新粉を使ったシチュー（4人分）☆

- | | |
|----------------|------------------|
| ・ブロッコリー・・・1/2株 | ・上新粉・・・大さじ3と小さじ1 |
| ・鶏もも肉・・・120g | ・スキムミルク・・・2/3カップ |
| ・ジャガイモ・・・中2個 | ・牛乳・・・350ml |
| ・玉ねぎ・・・中1個と1/2 | ・コンソメ・・・12g |
| ・にんじん・・・1/2本 | ・塩コショウ・・・少々 |
| | ・こめ油・・・適量 |



- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、ジャガイモは角切り、玉ねぎは厚めのスライス、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にこめ油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ジャガイモとにんじんを加えて炒め、ひたひたよりも少なめの水とコンソメを加えて煮る。
- ④ 小房にしたブロッコリーを別の鍋で茹でておく。
- ⑤ ボウルに牛乳とスキムミルク、上新粉を入れてダマにならないように溶く。
- ⑥ ③の野菜に火が通ったら、⑤を加えてよく混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ ④のブロッコリーを⑥に入れて、塩コショウで味をととのえて完成。

*⑤でよく混ぜ合わせて、ダマがないように混ぜる事がポイントです。優しい味で美味しいですよ㊦

☆ブロッコリーのおにぎり（2人分）☆

- ・ブロッコリー・・・3房
- ・ご飯・・・お茶碗2杯分
- ・コーン水煮・・・大さじ2
- ・ベーコンブロック・・・50g
- ・エコープかつおだし・・・小さじ1



- ① ベーコンブロックを1cm角切りにし、フライパンで炒めます。
- ② ブロッコリーは湯がいて、小さく刻みます。
- ③ ①とコーン、ご飯、エコープかつおだし、またはだししょうゆを入れて混ぜあわせます。
- ④ おにぎりにして完成です。※お弁当やお夜食にお勧めです (*^-^*)

☆ブロッコリーのアイスクリーム（4人分）

- ・ブロッコリー・・・1株（200～250g）
- ・卵・・・1個
- ・生クリーム・・・200ml
- ・砂糖・・・50g
- ・バナナ・・・1本
- ・レモン汁・・・小さじ1



- ① ブロッコリーを一口大に切る。鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを柔らかくなるまで茹でて、水気をきり粗熱をとる。
- ② ミキサーに①と残りの材料を全て入れて、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ バッドに流しいれて、ラップをして冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してよく混ぜて固まるまで3時間ほど冷やして完成。

☆焼きブロッコリー（4人分）

- ・ブロッコリー・・・1株
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・米粉入り天ぷら粉・・・大さじ2
- ・こめ油・・・大さじ3



- ① ブロッコリーを洗い、回転させながら小房に切り分け、小房を半分に切る。（焼きやすくするため）
- ② ビニール袋に①のブロッコリーと塩を入れて振る。
- ③ ②に米粉入り天ぷら粉を入れて振る。
- ④ フライパンにこめ油をひいて、ブロッコリーに火がとおるまで弱火でじっくり焼いていく。

※弱火で10～15分ぐらい裏返しながらかきます。



「ブロッコリーのゆで方」

ブロッコリーを小房に切り分け、たっぷりの水の中で洗います。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を小さじ1～2杯加えます。しっかりと沸いた中に、ブロッコリーを入れます。ゆで時間は2分～3分が目安です。ゆで上がれば、ザルに上げてしっかり湯をきります。ブロッコリーは、芯も食べれます。（厚めに皮を切り落して白っぽい部分）美味しいので捨てずに使ってくださいね。