

栄養士おすすめ献立

2021年12月14日(火)昼食

彦根産ブロッコリーのクリーム煮



旬のブロッコリーを
身体温まる一品にしました。

材料(4人分)

ブロッコリー	200g
ベーコン	40g
玉ねぎ	40g
ホワイトシチューの素	30g
水	200ml
バター	8g
黒こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	7.1g
炭水化物	8.0 g
食塩	1.1g

作り方

- ① ブロッコリーを茎とつぼみに分け食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄くし切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ ①を茎、つぼみの順に柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤ フライパンにバターを敷き②と③をしんなりするまで炒め、一度ボールに移す。
- ⑥ フライパンにホワイトシチューの素を入れ、水を加えながらダマができないようによく混ぜ煮立たせる。
- ⑦ ⑥に④⑤をいれサッと和える。
- ⑧ お皿に盛り付け黒こしょうをトッピングし完成。

一口メモ

ブロッコリーに含まれるビタミンCには免疫力を高める働きがある事に加え、抗酸化作用によりガンを予防する働きもあります。

メニュー考案者: 株)南テスティパル 栄養士 山田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital