

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 毎月19日は食育の日 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

【主食】 つぼみチャーハン

綾瀬市の地場産物であるブロッコリーを使用したメニューを紹介します。
つぼみの部分、花蕾(からい)には、ビタミンCがたくさん含まれています。

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

ブロッコリー	1個
たまご	2個（120g）
にんにく	2かけ（みじん切り）
ごはん	300g（2人分）
バター	10g
塩	小さじ1/3
サラダ油	適宜
こしょう	適宜

☆つくりかた

- ①ブロッコリーはつぼみを包丁で削る。
- ②たまごは溶きほぐし、サラダ油を引いたフライパンで炒りたまごを作る。
- ③フライパンにバターを足し、にんにくと①を炒め、ごはん②を加え炒め合わせ、塩とこしょうで調味する。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連絡ください。



【綾瀬の冬の旬を楽しむおすすめ
の簡単組み合わせメニュー】
ブロッコリーのフライ、ネギの
グラタン、ふろふき大根、ねぎ
とさつまいもの煮物

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
つぼみチャーハン	438	12.8	15.7	71	1.3