



健幸食

管理栄養士
監修

健幸豆知識



健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを
目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



ブロッコリー

代表的な冬野菜のひとつです。新芽の**ブロッコリースプラウト**も
非常に栄養価が高いため食卓へ取り入れてみてください♪

ブロッコリーに含まれる栄養素

ビタミンC・・・体をつくるもととなる**たんぱく質と相性**◎

βカロテン・・・ビタミンAの仲間、**油脂と相性**◎



ブロッコリー×たんぱく質 レシピ

ブロッコリーの炊き込みご飯【材料(米2合分)】

米・・・2合 水・・・炊飯釜の目盛りまで

ブロッコリー・・・1株 鶏もも肉・・・150g

ベーコン・・・40g 固形コンソメ・・・1個

塩・・・少々 バター・・・20g



ブロッコリー×たんぱく質 レシピ

ブロッコリーの炊き込みご飯

鶏肉とバターで**栄養素**
の**吸収率アップ!**

【作り方】

- ①米を洗って炊飯釜に入れ、水を釜の目盛りまで入れる。
- ②ブロッコリーは洗い、茎は厚めに皮をむき、
食べやすい大きさに切る。
- ③鶏もも肉とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ④②の茎、ベーコン、コンソメ、塩、バターを入れ、
②の茎以外を中央に置き、通常炊飯する。
- ⑤炊き上がったたらブロッコリーを崩しながら混ぜて
器に盛り付ける。

お好みで
黒胡椒やチーズと
合わせても◎

