



# 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◎

