

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 最強の親子野菜！ブロッコリー＆ブロッコリースプラウト

突然ですが、『親子丼』を想像してみてください。多くのかたが、鶏肉と卵の丼を思い浮かべるのではないのでしょうか。では、その他に『親子』の関係にある食べ物は？ サケとイクラ、モヤシと大豆などがありますね。そして、今回紹介するのが、ブロッコリーとその新芽であるブロッコリースプラウトです。

全国有数の産地として、深谷市でも生産しているブロッコリーには、ビタミンB群やビタミンC、スルフォラファンなどの栄養成分が豊富に含まれています。中でもスルフォラファンは、体内の解毒酵素や抗酸化酵素を活性化し、体の防御力を高める効果があると期待され、老化予防やがんなどの病気のリスク低減に関する研究も盛んに行われています。実は、このスルフォラファンは、ブロッコリースプラウトに多く含まれていて、ブロッコリースプラウトは『スーパーフード』とも呼ばれています。

2026年には、国民生活にとって重要であると国が位置づける『指定野菜』に、ブロッコリーが加わる予定です。ブロッコリーとブロッコリースプラウトは、まさに『スーパー親子』と言えますね。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
幾代 以子さん

### キレイ・元気を応援します！ No.136

食材をゆでてあえるだけの簡単調理

### エビとブロッコリーのマヨマスタード和え

栄養価 (1人分)

|                  |                |             |              |            |
|------------------|----------------|-------------|--------------|------------|
| エネルギー<br>163kcal | たんぱく質<br>15.5g | 脂質<br>10.3g | 炭水化物<br>7.6g | 塩分<br>1.0g |
|------------------|----------------|-------------|--------------|------------|



### おすすめポイント

- ・粒マスタード以外にも和からしやコショウにアレンジできる！
- ・ブロッコリーは芯の部分も無駄なくおいしく食べられます。

### 材 料 (2人分)

ブロッコリー1/2個、むきエビ(冷凍)100g、A(マヨネーズ大さじ2、粒マスタード小さじ1)、塩小さじ2

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房ごとに切り落とす。茎部分は皮を厚く切り落とし、白っぽい芯の部分を切り出して、5mm幅くらいの斜め切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩小さじ2を加え、茎と房を2～3分間ゆでる。
- 3 火が通ったら、ブロッコリーをざるにあげてそのまま冷ます。
- 4 むきエビ(冷凍)は下ゆでをしておく。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ、冷ました③と④を加えてあえたら、皿に盛り付けて完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 中村結衣)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE  
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください