

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～

【祝】指定野菜！ブロッコリーがますます身近な存在に

令和8（2026）年4月から、ブロッコリーが国の『指定野菜』に追加されました。指定野菜とは、国民の食生活にとって重要で、安定した供給と価格が求められる野菜です。

深谷市はブロッコリーの作付面積・産出額ともに日本一を誇っています。寒さに耐えて育つ深谷産ブロッコリーは甘みが強く、茎（皮をむいたもの）まで柔らかく食べられます。

ブロッコリーは、ビタミンCやカリウム、葉酸が豊富で、ビタミンB群、カルシウムや鉄、食物繊維なども含まれており、健康づくりや美容にも効果が期待される野菜です。水溶性の栄養素が含まれるため、少量の水で蒸す調理法がお勧めです。中医学（中国の伝統的な医学）的にみると、ブロッコリーは胃腸などの消化を助け、気の巡りを良くして元気にしてくれる、アンチエイジング、便秘解消などの効果がある食材といわれています。

栄養豊富でますます身近になったブロッコリーをぜひ、食卓にたくさん登場させてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
いしい ゆうこ
石井優子さん

キレイ・元気を応援します！ No.148

さまざまな食材でいろいろな食感が楽しめる！

レモン香る エビとブロッコリーの モッツアレラサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー
126kcal

たんぱく質
6.2g

脂質
8.3g

炭水化物
9.2g

塩分
0.8g



おすすめポイント

- ・緑や赤が入り、彩りが豊かです
- ・レモンでさっぱりとしていて、爽やかなサラダです

材 料 （4人分）

ブロッコリー1株、アボカド1/2個、ミニトマト8個、冷凍エビ40g、モッツアレラチーズ40g、A（レモン果汁大さじ2、オリーブオイル大さじ1、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2、黒コショウ少々、ニンニク小さじ1/2）

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、水で汚れを落とすようにしっかりと洗う。
- 2 約1Lの湯を沸かし、大さじ1程度の塩を入れてブロッコリーを2～3分ゆで、ざるにあげて冷ます。
- 3 アボカドは種を除いて一口大に切る。ミニトマトは洗って水分を拭き取り、ヘタをとって半分に切る。
- 4 冷凍エビは解凍しておく。モッツアレラチーズは一口大にする。
- 5 大きめのボウルにAをすべて入れてよく混ぜる。
- 6 5に冷ましたブロッコリー、3、4をすべて入れ、ドレッシングがいきわたるようによく混ぜる。
- 7 混ぜたら器に盛り付けて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養士 田端咲姫、柳橋柚乃）

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