

1月のおすすめレシピ

＜ブロッコリーの塩ナムル＞

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

＜材料＞

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・ブロッコリー 140g
- ・コーン 15g
- ・ごま 5g
- ・ごま油 1.5g
- ・食塩 0.5g



＜作り方＞

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンを茹で、冷ましておく。
3. ボウルにごま・ごま油・食塩を合わせる。
4. 2を3で和える。



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができますと言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

旬の食材のご紹介

