

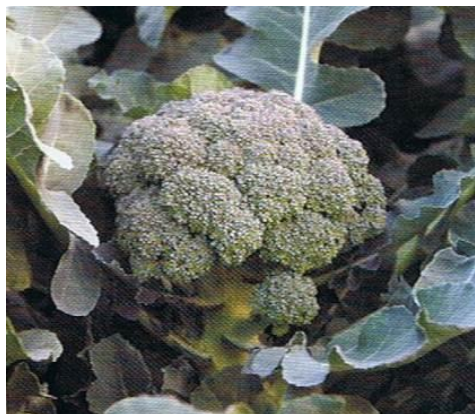
“**みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉市産**”

千葉市でとれる野菜を知ろう

12月 ブロッコリー



ブロッコリーの花



ブロッコリーは、キャベツや白菜と同じアブラナ科の野菜です。原産地はヨーロッパで、カリフラワーとともに明治時代の初めに日本に伝わってきました。当時はあまり食べられることはありませんでしたが、1970年代になって栄養価が高く、鮮やかな緑色が好まれ人気が出るようになりました。

食べるのは株の頂点につく花のつぼみです。固くしまってこんもりと盛り上がっているものを選びましょう。



軸が円形に近いものがよく、空洞などが無いものを選びましょう。

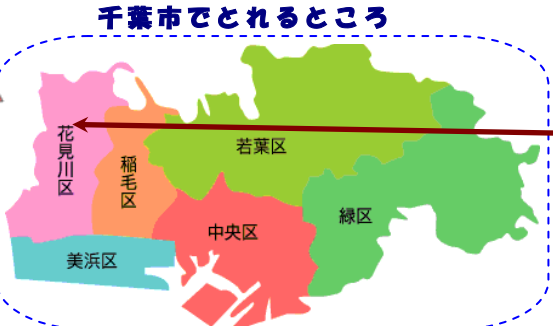
茎ブロッコリー

茎の部分が長くやわらかいブロッコリーです。



紫ブロッコリー

鮮やかな紫色ですが、残念ながら茹でると緑色に変わってしまいます。



主に花見川区幕張地区の武石町で作られています。

今日の給食のテーマ

千葉市内産の色鮮やかで新鮮な

ブロッコリーのおいしさを味わう。



千葉市でとれたブロッコリーを使った「ブロッコリーとしめじのカレー炒め」

材 料	4人分	切り方・下ごしらえ
ブロッコリー	200g (1/2 房)	小さめ小房に分ける 茎は短冊切り
ベーコン (千切り)	60g	
マカロニ (シェル型)	60g	
しめじ	1/2P	小房に分ける
赤ピーマン	1 個	1 cm角
冷凍ホールコーン	60g	
カレー粉	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1	
コンソメ	小さじ 1	
塩	小さじ 1/2	
サラダ油	大さじ 1/2	



【作り方】

- 鍋にサラダ油をいれて加熱し、ベーコンを炒める。
- しめじ、赤ピーマンを加えて炒める。
- 別鍋でホールコーン、ブロッコリー、マカロニをそれぞれ茹でる。
- 茹であがったホールコーン、マカロニを入れて炒める。
- 調味料を入れて味付けする。
- ブロッコリーを入れて炒め、味を調える。

【ポイント】

★ベーコンを炒め始めたら、マカロニ等も同時進行で茹でて最後にさっと合わせるといどり良く仕上がります。油の代わりにバターを使うとコクがでます。