

“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

アブラナ科 花のつぼみを食べる野菜  
ビタミンA ビタミンC豊富  
【Broccoli】



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、日本には明治時代の初めに伝わりました。当時はあまり食べられていませんでしたが、日本の食事が洋風化し、サラダなどをよく食べるようになったことで人気が出た野菜です。

$\beta$ -カロテンを多く含む緑黄色野菜で、がんを予防する効果があるとされているスルフォラファンも含んでいます。他にも、風邪を予防するビタミンCやカルシウム、鉄など、健康でよりよく過ごすために必要な栄養素を多く含んでいるのが特徴です。ブロッコリーは冬野菜のひとつで、炒め物やあえ物のほかにもシチュー・グラタンなど、温かい料理に加えても美味しく食べることができます。



ブロッコリーの花



## 千葉市でとれるところ



主に花見川区  
幕張地区の  
武石町で作られています。

今日の給食のねらい

市内産のブロッコリーを

マスタード炒めにして味わう



加賀利貝塚PR大使かぞりーぬ

千葉市でとれたブロッコリーを使った

## 「ブロッコリーとワインナーのマスタード炒め」

材 料	4人分	切り方・下ごしらえ
ブロッコリー	1/2株	小房に分ける 茎は皮をむいて短冊切り
じゃがいも	小1個	一口大
ワインナー	4本	6mm輪切り
ホールコーン(缶)	60g	
粗挽き粒マスタード	大さじ2	)
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2/3強	Ⓐ混ぜる
白ワイン	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	)

### 【作り方】

- ① 切ったブロッコリー・じゃがいもは、それぞれ好みの硬さに茹でる。
- ② Ⓐの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋を温めてから、ワインナー、ホールコーンを順に入れて炒める。
- ④ ②、①を加え、野菜が崩れないように、かき混ぜて仕上げる。



### 【ポイント】 おいしいブロッコリーの見分け方

- 緑色が濃い
  - つぼみが密集して硬く引き締まっている
  - 中央部分が盛り上がっている
- \*冬が旬の野菜です。この時期は、茎の部分もやわらかいので、皮をむいて食べることができます。