



海・山・歴史にあふれる福岡県宗像市・福津市からお届けします

ブロッコリー

生活習慣病の予防や筋トレの強い味方!!

ブロッコリーはビタミンやミネラルをはじめとして、抗ガン作用を持つスルフォラファンなど様々な栄養素を含んでいます。ビタミンEやβ-カロテンはビタミンCとともに抗酸化作用を発揮して酸化ストレスを軽減することで、生活習慣病や老化性疾患の予防効果が期待できます。また、筋トレを行う際に必要な栄養素を豊富に含んでいるということで、昨今再注目されている野菜でもあります。

レンジでの調理がおすすめです。茹でに比べてビタミン類の損失を抑えられます。



・おすすめレシピ・ とうもろこしとブロッコリーのカレーマヨトースト

材料(1人分)

食パン・・・1枚 とうもろこし・・・小1/4本 ブロッコリー・・・20g
☆マヨネーズ・・・小さじ2 ☆カレーパウダー・・・4～5振り

1. とうもろこしは茹でて、包丁で実を切り落とす。ブロッコリーはレンジで加熱して1.5cm大に切る
2. 食パンに1を乗せ、☆をかけトースターで4～5分焼く



©よい食P



JA直伝! 手軽に楽しくクッキング
他にもたくさんおいしいレシピ♪➡



福岡県

福岡県宗像市・福津市は福岡県の北部に位置し、海・山・幸に恵まれた世界文化遺産を有する街です。一部地域は、国よりキャベツ・ブロッコリー・カリフラワールの産地指定を受けており、生産者一同こだわりと自信を持って農産物の生産に取り組んでいます。