食べて健康

★ブロッコリーと卵のさっぱりサラダ★
ブロッコリーはとても栄養が豊富な野菜です。
100ｇ食べれば1日に必要なビタミンCが摂れます。
ビタミンCだけでなく、葉酸、ビタミンE、ビタミンK、カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が含まれていて、植物性たんぱく質も豊富です。そのうえ、100ｇあたり33kcalと低カロリー。
ダイエットや筋トレをしている人、サルコペニア(筋肉量の減少に伴い身体の機能が減少している状態)予防に持って来いの食材です。

材　料

ブロッコリー	1/2株
卵	2個
〔ドレッシング】	
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
ニンニクチューブ	小さじ1/10
塩	少々
あらびきコショウ	少々
水	1000ｍｌ

作り方
ボウルに水を入れて、ブロッコリーのつぼみを逆さに入れ、よく洗う。茎も硬いところは
切り落とし中は使いましょう。つぼみには包丁を入れず、茎に切れ目を入れ裂くようにすると、つぼみがぽろぽろしずらくなります。塩を小さじ1ほど入れたたっぷりの湯で茹でて、水にさらさず、ざるの上で冷ます(りくあげ)と色がきれいです。
卵は、常温に戻して、8分茹で、冷水に入れると殻がむきやすいでしょう。
ドレッシングは、マヨネーズとヨーグルトの比を1：1ですが、コクが有る方が好きな方は、マヨネーズを多めにすると良いでしょう。