

# マメ知識

vol 12



## 「ブロッコリー」

### ▷ブロッコリーの栄養(100gあたり)

**カリウム** 460mg

ナトリウムの排泄を促す作用があり、  
体内の塩分を調節する上で**重要**

**ビタミンC** 140mg

皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要

**タンパク質** 5.4g

皮膚、筋肉の材料

ブロッコリーには**豊富**に含まれている



2024年7月

### ▷おいしいブロッコリーの見つけ方



Point1

緑色が濃いもの・鮮やかな色

→鮮度が高い

Point2

茎にツヤがあり傷や変色がない

Point3

切り口がみずみずしいもの

Point4

つぼみが締まっていて固め

Point5

中央が盛りあがっているもの

Point6

大ぶりなもの

→熟度が高く柔らかく甘みも強い

### ▷おすすめの調理法

ビタミンCは水に溶けやすい！

防ぐために電子レンジで簡単に！

**ビタミンC**の残存量(生140mg)

**ゆで：電子レンジ 61mg : 136mg**

1. 洗って小房に分ける
2. 耐熱皿に入れ、大さじ1~2の水をかける
3. ラップをかけて電子レンジ

**600W**で**2分~3分**加熱する

