

ブロッコリーと豆腐の生姜醤油煮

《秋田県産食材》秋田県産大豆使用の豆腐

減塩

低脂質

Point

冬が旬のブロッコリー※には鼻やのどなどの粘膜を健康に保つ助けとなるβ-カロテンや、免疫機能を整え、肌を健康的に保つうえで有効なビタミンCが豊富に含まれています。生姜もウイルスや菌に効果を発揮するため、風邪のひきはじめに良い食材で、血管を拡張させて体の深部の熱を手足などの末端に広げる効果があります。また胃腸を内側から刺激して血流を高め、体の深部を温めてくれます。

※健康志向の高まりにより出荷量が増加。2026年度から国の指定野菜に追加される。



香味野菜で

ブロッコリーを美味しく！

材 料

■材料(4人分)

- ・ブロッコリー ……1株
- ・木綿豆腐 ……1丁
- ・生姜 ……1片
- ・にんにく ……1片
- ・たまねぎ ……小1個
- ・桜エビ ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ4
- ・酒 ……100cc
- ・砂糖 ……小さじ1

作 り 方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで約3分加熱。新しいキッチンペーパーに包み直してしばらく置いて水切りをする。
- ② 生姜とにんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは固めに下ゆでしておく。たまねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にしょうゆと酒、砂糖を入れ強火で熱し、生姜とにんにくを入れる。
- ④ 豆腐を2cm角に切り、3に入れ中火で5分煮て味をしみこませる。
- ⑤ 豆腐をいったん取り出して、ブロッコリーと玉ねぎ、桜エビを入れひと煮立させたら4を戻し、軽く混ぜ合わせてできあがり。



ガーデンカフェ&デリカテッセン
kimoto代表

木元 千恵子 きもとちえこ

考案・監修

料理研究家。野菜ソムリエ。宮城調理師専門学校卒業。仙台市の製菓店などで修行の後、帰郷。仙北市西木で自家農園の米や野菜を使った食事・惣菜を提供している。地域の料理教室講師なども務める。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ