



### 2月

### ブロッコリー

ブロッコリーは、野生のキャベツを品種改良されました。ビタミンやミネラルを多く含み、ビタミンCは小房2房(30g)を食べると成人の1日分の必要量を満たすといわれます。またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富に含みます。花蕾を主に食べる野菜ですが、茎にも同様の栄養と多くの食物繊維を含むため茎も残さず使いましょう。栄養を一番逃さず摂るには、蒸したり、生のまま衣をつけて天ぷらにするのがおすすめです。



日持ちはせず、黄色くなりやすい野菜です。購入後すぐにビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存(目安: 4~5日間)。もう少し保存したい場合は、子房に分けてかために茹で、冷ましたものを冷凍しましょう。



### 節分

季節の節目に、悪鬼を追い出すため豆を撒いたことが由来とされます。鬼退治をして“魔(ま)を滅(め)つする”にちなみ、無病息災を祈願します。(諸説あり)

### 初午

ある年の最初の午の日に、祭神が稲荷山に降り立ったことが由来。蚕に見立てた初午団子、稲荷神の使い(狐)の好物である油揚げを使った稲荷寿司やしもつかれをお供えます。



【材料】2人分

ブロッコリー	小房10個	
豚ひき肉	120g	
溶き卵	½個	
玉ねぎ(みじん切り)	¼個	
パン粉	¼カップ	
塩・こしょう	少々	
ミニトマト	6個	
サラダ油	大さじ1/2杯	
ケチャップ	大さじ3杯	
醤油	大さじ½杯	
砂糖	大さじ½杯	
水	大さじ2杯	

### 【作り方】

- ①ブロッコリーを茹でて、水気を拭き取る。
- ②☆を入れて混ぜ、粘りが出たら、10等分にして①を包む。
- ③フライパンに油を敷き、約2分焼き、上下を返す。弱火にして蓋をかぶせて約5分間焼く。
- ④ペーパータオルでフライパンを軽くふき、調味料とミニトマトを入れて煮立たせる。



(1人当たり) 280kcal

【材料】2人分

ブロッコリー	½房	
小麦粉	適宜	
卵	1個	
粉チーズ	大さじ½杯	
塩、こしょう	少々	
油(またはバター)	適宜	
ケチャップ	適宜	

### 【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分け、茹でる。
- ②溶き卵に塩、こしょう、粉チーズを混ぜる。
- ③①に小麦粉をまぶし②にくぐらせたものを、油を熱したフライパンで両面焼く。



(1人当たり) 125kcal

### -しもつかれ-

お正月に残る食材、冬の保存食材、節分に残った豆を使います。竹で作った鬼おろしを使い粗く削るため、水分が外に出にくいことから野菜の風味を残すことができます。栄養たっぷりの料理を食べて、無病息災、破魔招福を願います。