

# 食育コラム

## 大崎の美味しいもの 「ブロッコリー」



肥沃な土地条件を活かし、大崎市では数多くの野菜が栽培されています。近年では水田の畑作利用としてブロッコリーの栽培もされており、年間を通して県内外に出荷されています。

ブロッコリーはゆでてサラダや和え物にするだけでなく、シチューなどの煮込み料理や炒め物、てんぷらなどにしてもおいしく食べられる野菜です。甘みや栄養素を保つために、冷蔵保管がおすすめです。

給食ではツナとマヨネーズと合わせたサラダや、かつお節との和え物が人気です。ぜひ様々な料理でお試してください。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」  
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）