## **乀目指せ未来のアスリート/**

JAグループ石川

# ////加賀







毎月第1・3日曜日 午前11:45~石川テレビで放送中

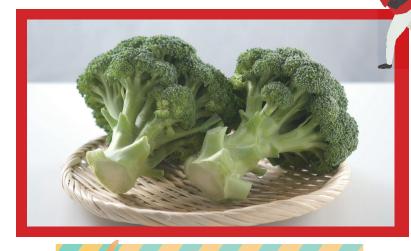




<作り方>

- ①小房に分けたブロッコリーに 軽く塩を振りレンジで加熱する
- ②ボウルにゆで卵を入れ、フォークでつぶす
- ③②のボウルに加熱したブロッコリーと マヨネーズを入れて混ぜる
- ④アルミカップに入れ、 チーズを乗せて トースターで焼く
- ⑤焼き色がついたら完成!

### ブロッコリーのチーズ焼き



# <特徴>

県内最大の出荷を誇る加賀の ブロッコリーは、5月・10月・3月 と出荷時期が3種類あります。 鮮やかな緑と歯ごたえのある 食感が特徴で、老若男女問わず 人気があります。



チーズやじゃこでカルシウム、くるみやごまでマグネシウム、 鶏肉の皮でコラーゲン、きのこや卵でビタミンD、そして ブロッコリーでビタミンCやビタミンKなど。

しなやかで丈夫な骨づくりを意識したお弁当メニューです!