



を加えてひと煮立ちさせる。

⑥生クリームを加えて加熱する。

⑦塩、こしょうで味を調える。

⑧⑦を器に盛り付け、クルトンを飾る。

【料理のこつ】プロットコリーが余ったら、ゆでて、冷凍保存をお勧めします。

①小房に分けて硬めにゆでて、ぎゅなどに取り、しっかりと水気を切る。

②冷めたら冷凍用保存袋にくっかないように平らに並べて、冷凍庫に入れる。

※冷ます時に水につけると水っぽくなり、うま味も逃げてしまうので、急ぐときはうちわであおぐことをお勧めします。

※熱伝導のよいアルミやステンレスの金属製のバットやトレイにのせて冷凍庫に入れると、家庭の冷凍庫でも素早く凍らせることができます。

食材の栄養を煮汁で、といったスープは、それらを逃すことなく、無駄なく吸収できます。スープにすることで、さまざまな栄養が、胃や腸に負担をかかずに体内に吸収されやすくなります。今回で紹介したブロッコリーだけではなく、にんじや旬の野菜で、ぜひお試しください。

※次回は「冬の行事食」についてお伝えします。

担当・桐生大学短期大学部生活科准教授 中島 君恵

No.026

桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科

情報定期便

さまざまな
料理、さま
ざまな場面
で活躍しま
す。そんな
魅力的なブ
ックルン適
量（お好み
①）

【作り方】

①ブロッコリーの茎は薄切り、花は小房に

【プロフィール】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士（生活学）。好きな食べ物はうなぎ。

インフル患者増加傾向

庭先で色づく木々の葉と
は一線を画して、ツワブキ
の黄色い花が寒さに負けじ
と力強い色彩を放つていま
した。

桐生地区では全国的な流行を受けてインフルエンザの患者報告が増えてきており、定点医療機関当たり2・50人／週（5日付県発

はやってる病気は？

表) となっています。

手足口病や伝染性紅斑も報告が続いています。外出後の手洗い、マスクによるせきエチケットを励行してください。

高齡者らインフルエンザ
定期接種の予診票をお持ち
の方はかかりつけ医療機関
でお早めにワクチンを接種
してください。

(18日、桐生市医師会)

疾 病 名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	43	70	82	80
新型コロナウイルス感染症	176	149	157	154
RSウイルス感染症	3	5	8	5
咽 頭 結 膜 熱	11	8	26	13
A群溶連菌咽頭炎	51	46	56	55
感染性胃腸炎	156	154	162	147
水 痘	6	17	4	14
手 足 口 病	749	613	573	417
伝 染 性 紅 斑	15	12	8	8
突 発 性 発 疹	11	19	19	22
ヘルパンギーナ	13	11	6	3
流行性耳下腺炎	3	4	4	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	5	5	10
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	9	15	19	16
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	0	0	0	0
風 疹	0	0	0	0
麻 疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	1	