毛呂山町立保育園

レシピ紹介　～給食メニューから～

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

ブロッコリーのおかか和え

副菜

【２～３人分】

ブロッコリー	100g
削り節	2～3g(1袋)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
砂糖	2g(小さじ1/2強)
だし汁	3g(小さじ1/2強)

① カッコ内の調味料と出汁汁を合わせておく。
② ブロッコリーを子房に分け、ボイルする。
③ 削り節をブロッコリー全体にかけ、混ぜる。
④ ①を加え、さっと和える。

ブロッコリーのおかか和えは子どもたちも好きなメニューです。



