

～ 彩いおかか和え ～

中新田保育所

【材料（大人2人・子ども2人分）】

キャベツ 1/8個 ブロッコリー 1/2房 にんじん 1/8本
しょうゆ 小さじ1強 削り節 適量

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。
ブロッコリーは小房に分ける。
にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ②野菜を茹でてザルにあげて冷ましておく。
（耐熱容器を使えば電子レンジでもできます）
- ③ボウルに野菜を入れて、しょうゆと削り節で和える。



【一口メモ】

おかか和えにすることで風味がよくなり、野菜が苦手なお子さんもパクパク食べてくれる一品です。事前に野菜をカットしておけば、あとは加熱するだけなので、忙しい朝の時間にも簡単に調理できます。