

様式1

# やみつきブロッコリー

旬の食材：ブロッコリー

学校名 賀美石小学校

## 材料（大人4人分）

- ・ ブロッコリー ( 240 g )
- ・ にんじん ( 40 g )
- ・ きゃべつ ( 60 g )
- A
  - ・ しょうゆ 大さじ1/2 ( 9 g )
  - ・ ごま油 小さじ1/2 ( 2 g )
  - ・ かつお節 ( 3 g )

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー	: 30kcal
たんぱく質	: 3.1 g
脂質	: 0.7 g
塩分	: 0.3 g

## 作り方

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。にんじん、きゃべつは千切りにする。
- ② 食感が残る程度に茹で、水で冷やし水気をきる。
- ③ ②とAを混ぜ、最後にかつお節を加え、さっと和えたら完成。

## ワンポイント

ブロッコリーは、芯の部分も使ってみましょう。少し厚めに皮をむいて、食べやすい大きさに切って、使います。コリコリとした食感がおいしいです。ごま油とかつお節の風味で、おいしいやみつきの和え物が簡単に作れます！



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～

