

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～