

保育園の人気野菜レシピ

ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリーのおいしい季節にシンプルな
おかか和えはいかがでしょう。ゆでた人参を
加えても、彩りが良くなりおいしいです。

(材料) 子ども5人分

ブロッコリー	300g (1個)
かつお削り節	3g (1パック)
しょう油	6g (小さじ1)

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでておく。
- ② ①を削り節、しょう油と和える。

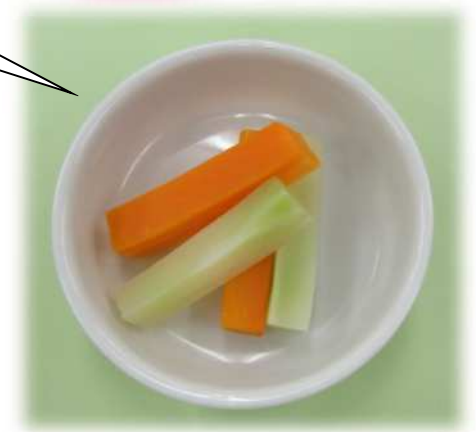
※削り節をフライパンなどでからいりして和えると香ばしく、
粉状になるので食材と混ざりやすく、子どもには食べやすいです。

ブロッコリーの軸の表面の
硬い部分を除き、やわらかく
ゆでると、離乳期の手づか
み食べに適したスティック
野菜になります。

からいり



冷めてから手でほぐすと簡単に粉状になります。



(協力) 川崎市公営保育園