

給食メニューを

作ってみよう！



ブロッコリーのおかか和え

材料（1人分）

ブロッコリー	40 g
にんじん	5 g
昆布パウダー	0.01 g
みりん	0.42 g
砂糖	0.58 g
淡口しょうゆ	2 g
かつお節	0.1 g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて、冷ます。
- ② にんじんは、せん切りにしゆでて、冷ます。
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、冷ます。
- ④ ブロッコリー・にんじんを調味料とかつお節で和える。

