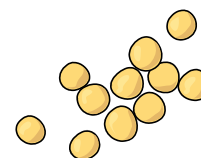


# ブロッコリーの胡麻味噌和え

●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 102kcal  
 たんぱく質 6.9g  
 脂質 3.8g  
 塩分 0.7g



## <作り方>

- ① **ブロッコリー**は小房に切って、**にんじん**はいちょう切りにして茹でる。
- ② **大豆**は洗って、さっと茹でる。
- ③ **調味料**を鍋に入れて、火にかけて練り合わせる。**すりごま**も加えて冷ます。
- ④ ①②を③の調味料で和える。

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト	
ブロッコリー	1 / 2 株	大人と同じ	1 c m角	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	もぐもぐをペーストにする	
にんじん	1 / 2 本		1.5 c m短冊	圧力鍋で20分加圧後 1 c m正方5 m m幅	圧力鍋で20分加圧後 5 m m正方3 m m幅		
水煮大豆	1 0 0 g	そのまま		皮をむき圧力鍋で 1 0 分加圧後軽くつぶす	皮をむき圧力鍋で 1 0 分加圧後よくつぶす		
調 味 料	赤味噌	大さじ1	味噌だれをのばし、とろみをつけて和える		すりごまを抜く		
	砂糖	大さじ2					
	酒	小さじ2強					
	すりごま	小さじ2					

★ブロッコリーは味噌味で和えると、青臭さが抑えられて食べやすくなります。  
 ★噛む力が弱いお子さんには、穂先の部分を使い、スプーンで潰せるぐらいまでやわらかく茹でましょう。

