

# ブロッコリーのおかか和え

●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 51kcal  
 たんぱく質 4.4g  
 脂質 1.7g  
 塩分 0.7g

## <作り方>

- ① **ブロッコリー**は小房に切り、**にんじん**はいちょう切りにし茹でる。
- ② **コーン缶**は汁気をきってざるにあげる。(冷凍の場合はさっと茹でる。)
- ③ **ハム**は短冊に切る。
- ④ ①②③に**かつお節**を混ぜ、**調味料**で和える。



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株(200g)	小房に切る	小房をさらに 小さくする (縦2cm×横1cm)	穂先をやわらかく茹でる	前期を軽くつぶす	もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1/3本(60g)	いちょう切り	1.5cm長さの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
コーン缶	40g	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
ハム	4枚	短冊	1cm長さの千切り	ふちとってみじん切りにする	ざらつきペーストにする	
かつお節	適量	そのまま	ざく切り	ミルサーにかけて粉状にする		
調味料	しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 小さじ1弱					

※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。