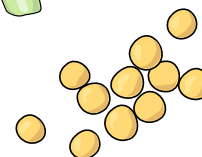


ブロッコリーの胡麻味噌和え



●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 **水煮大豆**は水気を切っておく。
- ③ **調味料**を小鍋に入れて、火にかけ練り合わせる。**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(160g)	小房に分ける	1 cm× 1 cmの小房	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	1/4本(40g)	いちょう	1.5cmの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方 5 mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正方 3 mm幅	
水煮大豆	100g	そのまま		皮をむき圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	皮をむき圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
調味料	赤味噌 大さじ 1 砂糖 大さじ 2 弱 酒 小さじ 2 強 すりごま 大さじ 1			調味料に水を少量を加えて加熱し冷ました後、 食材と和える		
	すりごまを加える			すりごまを抜く		

★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。

