

# ブロッコリーしょうが和え



## メモ

しょうが和えの献立は、ブロッコリーだけではなく、他の野菜にも応用できます。胡瓜やキャベツなど、何でもおいしく頂けます。

| エネルギー  | たんぱく質 | カルシウム | 鉄      |
|--------|-------|-------|--------|
| 11Kcal | 1.4 g | 2m g  | 0.3m g |

## レシピ（副菜）

### ブロッコリーしょうが和え

#### 《材料 幼児5人分》

- ブロッコリー 150g
- しょうが 5g程度
- 醤油 小さじ1

#### 《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ②しょうがはすりおろして汁をしぼり、火にかけてひと煮立ちさせる
- ③②を冷ましたら、醤油と合わせておく
- ④①と、③を和えて出来上がり