

★親子で給食アレンジ～和え物編～★

給食の人気メニューをご紹介します。今日のおかずの1つにいかがですか？

「ブロッコリーのおかか和え」

＜材料（4人分）＞

★ブロッコリー・・・・・・・・1房

★かつお節・・・・・・・・4g

A [★砂糖・・・・・・・・大さじ1
★しょうゆ・・・・・・・・大さじ1弱



☆給食では、彩りにコーンを入れます！

＜作り方＞

①ブロッコリーは小房に分け（茎の部分は短冊切りに）、塩ゆでし冷ましておく。

②①とかつお節を混ぜ合わせる。

ポイント：かつお節を先に混ぜておくとおだまにならずに上手に混ぜられます。

③②とAを混ぜあわせて出来上がり！

☆ブロッコリーにはビタミンだけでなく、カルシウムも豊富に含まれている野菜の一つです。成長期の小中学生に積極的に食べてほしい野菜です。

☆給食では安全のために、ブロッコリーだけでなく、コーンやかつお節、調味料にも一度火を通して調理しています。

☆カルシウムの吸収を助けるビタミンD（しいたけ等）や骨の形成を助けてくれるビタミンK（納豆など）の多い食品と一緒に摂ると良いですね。

☆ブロッコリー以外の野菜でもお試しください！

