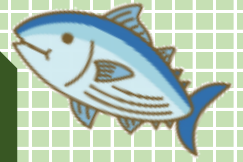


## レシピ

### ブロッコリーおかかマヨ風味和え



#### 材料（4人分）

ブロッコリー	1房
かつお節	小袋1袋
醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2



#### 作りかた

- ①ブロッコリーは小さめに切り、やわらかくなるまで、茹でて（又はレンジで加熱）、よく水気を切り冷ましておく。
- ②マヨネーズと醤油は合わせて混ぜておく。
- ③ボールに①を入れ②とかつお節を入れよく和えて完成。



#### POINT

- ・かつお節は、量を増やしても美味しく召し上がれます。
- ★このメニューは、給食でもよく出るメニューで、野菜を残しがちな子どもたちもよく食べてくれます。