

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。

