



# 給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



『給食簡単大人気メニュー！』では、給食や手作りおやつの人気メニューを定期的に掲載しています。次回は、12月の予定です。

栄養豊富。旬は冬から春です



## ブロッコリーのおかか和え

NO. 7

ブロッコリー	1/2 株
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	3g

- ①ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ②ざるにあけ、しっかり冷ます。
- ③しっかり絞って水気をきり、しょうゆ、オリーブオイル。かつおぶしの順で加えて和える。

### ブロッコリーの選ぶポイント

緑が濃くて丸い形をしている



つぼみが小さくしっかり詰まっている

切り口はみずみずしくて茎に空洞がない

ブロッコリーは最強野菜といわれるほど栄養豊富。ビタミンE、ビタミンC、葉酸、βカロテンなどたくさんの栄養素が含まれています。