



## 給食簡単メニュー (第1回)

保育所で子どもたちに  
人気のあるメニューや  
簡単に作れるメニュー  
を紹介します

子どもたちにとって食事はとても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。



### ブロッコリー おかか風味



- 〈材料〉(2人分)
- ・ブロッコリー 80g
  - ・オリーブオイル 2g
  - ・しょうゆ 4g
  - ・花かつお 1g

〈作り方〉

- ・ブロッコリーを一口大に切って塩ゆでする
  - ・あら熱を取ったら、調味料と花かつおを混ぜる
- ※ 調味料を入れる前に、花かつおを混ぜるときれいに混ぜられます



給食室より

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜です。和名はメハナヤサイとも言います。ビタミンCが多く含まれ、カロテン、食物繊維などたくさんの種類の栄養素も含まれています。ご家庭ではレンジでの加熱が栄養を逃さない料理法です。また、マヨネーズを加えてもおいしいですよ！