

ブロッコリーのおかかあえ

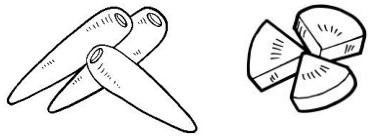
材料（大人2人分・子ども2人分）

- | | | |
|--------|-------|--------|
| ブロッコリー | 1/2株 | |
| 人参 | 中2/3本 | |
| A { | 削り節 | 少々 |
| | しょうゆ | 大さじ1/2 |



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③ ①～②とAを混ぜ合わせる。



子ども支援センターすてっぴ21大和田
TEL 047-486-7455

母子保健課（八千代市保健センター内）
TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ あえものいろいろ



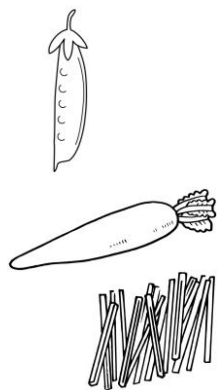
- ・ごま酢あえ
- ・小松菜の磯香あえ
- ・ブロッコリーのおかかあえ

- ・あえものは、調味料の合わせ方で色々なアレンジができます。
- ・野菜だけでなく、ツナや納豆、油揚げ、しらすなどうま味のある材料と一緒に合わせると、よりおいしくなります。
- ・のりやごまの風味を利用して薄味に仕上げましょう。

ごま酢あえ

材料（大人2人分・子ども2人分）

- | | | |
|--------|--------|-------|
| さやえんどう | 10さや | |
| 大根 | 2cm程度 | |
| 人参 | 中1/3本 | |
| A { | しょうゆ | 小さじ1強 |
| | 砂糖 | 小さじ2弱 |
| | 酢 | 小さじ1弱 |
| 白すりごま | 大さじ1/2 | |

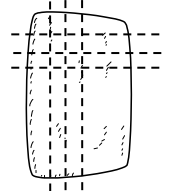


作り方

- ① さやえんどうはゆでて千切りにする。
- ② 大根と人参は千切りにしてゆでる。
- ③ Aの調味料を小鍋に入れて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- ④ よく絞った野菜と③とすりごまを混ぜ合わせる。
*市販の甘酢としょうゆを合わせると簡単に作れます。

材料（大人2人分・子ども2人分）

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 小松菜 | 1/2袋 | |
| 油揚げ | 1枚 | |
| 人参 | 中1/4本 | |
| きゃべつ | 2枚程度 | |
| A { | しょうゆ | 大さじ1/2強 |
| | みりん | 小さじ1/4 |
| | だし汁 | 大さじ2弱 |
| きざみのり | 少々 | |



作り方

- ① 小松菜はゆでて水気を絞り長さ1~2cmに切る。
- ② 油揚げは小さめの短冊に切ってゆでる。
- ③ 人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ④ きゃべつはゆでて1~2cm角に切り水気を絞る。
- ⑤ Aの調味料を小鍋に入れて火にかけ、沸騰させたら火を止める。
- ⑥ ①～⑤ときざみのりを混ぜ合わせる。
*薄めためんつゆでも簡単に作れます。