ブロッコリーとウインナーのマヨ炒め

材料（幼児4人分）

- ブロッコリー…１個
- コーン…２０ｇ
- ウインナー…５本
- マヨネーズ…大さじ２
- しょうゆ…小さじ１
- 油…小さじ３

作り方

① ブロッコリーを一口大に、ウインナーは半月切りにする。
② 鍋に油を熱し、ウインナーを入れ、焼き目がついたら
ブロッコリーとコーンを加え、炒める。
③ 具材に火が通ったら、調味料を入れ全体にからめて、できあがり。

POINT!

- ブロッコリーが苦手なこどもには、なるべく小さく切ってあげると食べやすいです。
- 作り置きができるので、朝ごはんにもおすすめです。
- ウインナーとマヨネーズのコクで苦手な野菜も食べやすくなります。
- マヨネーズではなく、マヨドレでもおいしくできます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 61kcal	たんぱく質 4.4ｇ	カルシウム 28㎎	鉄 0.8㎎