

ブロッコリーサラダ



材料(幼児4人分)

- ブロッコリー…2/3個
- コーン…30g
- 赤パプリカ…1/2個
- 酢…大さじ1.5
- 砂糖…大さじ1
- 塩…ひとつまみ

作り方

- ① ブロッコリー、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② 材料をゆでる。
- ③ 合わせた調味料で味を調える。

POINT!

- ✧ 赤パプリカの代わりに人参、トマトを使ってもカラフルできれいです。
- ✧ 給食ではキャベツも加えボリュームを出しました。
- ✧ こどもにも食べやすい甘めの味付けです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 23kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 23mg 鉄 0.6mg

