

給食レシピ紹介

ブロッコリーのごま風味あえ

～3月7日の献立から～

材料（4人分）

ブロッコリー（小房）	160g
キャベツ	130g
にんじん	40g
かつお節	3g
砂糖	小さじ1/3
穀物酢	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1と1/3
白すりごま	大さじ1



作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんはさがきまたはせん切りにする。
- ② 熱湯で野菜を茹で、水気をきって冷ます。
- ③ ②を調味料であえる。