

* 保育園のおすすめレシピ *

ブロッコリー味噌マヨネーズ

<材料 幼児5人分>

ブロッコリー	小1株 (150g)
マヨネーズ	大さじ2 (25g)
味噌	小さじ1/2 (2.5g)

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茹でて冷ましておく。
- ② マヨネーズと味噌をよく混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーを皿に盛り付け、②を添える。

ひとくちメモ

マヨネーズに味噌を加えることで、まろやかな風味になります。

味噌を醤油に変えて、醤油マヨネーズにしても美味しいです。

(5人分で醤油小さじ1/3 (1.5g))



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より