

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### ブロッコリー生姜和え

#### ひとくちメモ

生姜の風味がアクセントになるレシピです。調味料も少なく、簡単に作ることができます。

<材料 幼児5人分>

ブロッコリー	小1株(150g)
生姜	2.5g
醤油	小さじ1弱(4.5g)

<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 生姜をすりおろして絞る。
- ③ 絞った生姜汁と醤油、蒸発分の水分を適量加えてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ④ 盛り付け直前に、①③を和える。



#### ☆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