

給食レシピ紹介

リクエストメニューで、人気のある料理だよ。
簡単なので、ぜひ作ってくださいね。



料理名		ブロッコリーおかか和え	
材料	4人分	作り方	
ブロッコリー	1株	①	ブロッコリーは、食べやすい大きさに分けて、ゆでる。
ホールコーン缶	40g		ホールコーン缶は、汁を切っておく。
かつお削り節	適量	②	ボウルに、ゆでたブロッコリーとコーンを
しょうゆ	適量		合わせ、かつお削り節を和える。
		③	しょうゆをまわして、味をととのえる。
		☆	コーンの代わりに、ゆでた人参の角切りでも彩りがきれいです。

※給食用の分量ですので、家庭では多めに作ってください。