



作ってみよう・子どもの食事(冬) 5

副菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

旬のブロッコリーを使った簡単な炒め物をご紹介します。

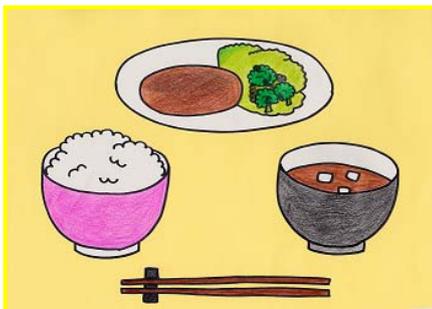
ブロッコリーと わかめの炒め物



ごま油の風味がきいて、
食欲をそそる一品です。

〈献立のヒント〉

- 和・洋・中どんな料理にも合います。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 35kcal)

ブロッコリー……………中 1/2 個 (約 250g)

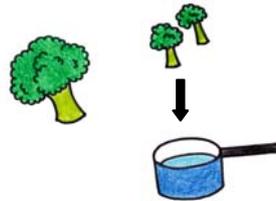
乾燥わかめ……………4g

塩……………少々

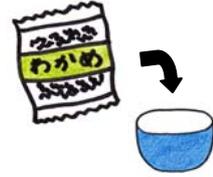
ごま油……………大さじ 1

白いりごま……………小さじ 1

①



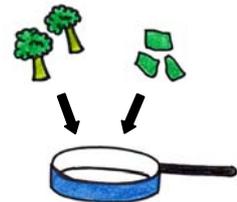
②



③



④



【つくりかた】

- ① ブロッコリーは小房に分け、軽く塩茹でし、ザルにあげて水気を切っておきます。
- ② 乾燥わかめはボウルに入れて水で戻し、細かく切っておきます。
- ③ 熱したフライパンにごま油、塩の順で入れます。
- ④ ③に①と②を入れ、軽く炒め、白いりごまをちらし出来上がりです。

※ごま油に塩味をつけることがポイントです。

※生わかめを使用してもよいでしょう。(4人分で約20g)

その場合は、水で洗い、細かく切ってから使用しましょう。

★ わかめの代わりに焼きのりを入れてもおいしいです。