

【ブロッコリーのふわふわ炒め】レシピ

【材 料 4人分】

ブロッコリー	180g
ツナ缶	30g
卵	Mサイズ1個
牛乳	30ml
スキムミルク	大さじ2(12g)
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1(12g)



※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



ふわふわした食感も嬉しいな！

栄養価<1人分>

エネルギー	67kcal	たんぱく質	4.6g
脂 質	4.6g	食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ① ツナ缶は油を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 卵を割りほぐし、スキムミルク、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を炒め、一度取り出す。
- ⑤ フライパンでツナとブロッコリーを炒め、火が通ったら卵を戻してひと混ぜする。

☆ポイント☆

- ・ 園児は、卵のふわふわした食感を楽しみながら食べています。
- ・ ツナ缶は、水煮缶でも利用できます。
- ・ 卵に牛乳とスキムミルクを加えることで、栄養価もアップしています。
- ・ 旬の食材のブロッコリーは、カリウムやビタミンが豊富な食材になります。