

【ブロッコリーのじゃこ和え】の献立



こども園の給食では、副菜としてブロッコリーのじゃこ和えを作っています。この日の献立は、鶏の唐揚げ、ブロッコリーのじゃこ和え、ポテトスープとフルーツの組み合わせです。人気のメニューになります♪

【ブロッコリーのじゃこ和え】レシピ

(材料の目安は、こども5人分です)

ブロッコリー	……小1株
ちりめんじゃこ	……大さじ1
パン粉	……大さじ3
油	……少々
醤油	……小さじ1
粉チーズ	……小さじ2

ご飯が、もりもり食べられ
そうだチー又ヨ！ ブロッ
コリーもチーズとパン粉の
いい香りがして美味しいチ
ー又♪



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気をきっておく。
- ② フライパンでちりめんじゃこをから炒りして取り出し、そこに油をひきパン粉をキツネ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ③ ブロッコリー、ちりめんじゃこ、炒めたパン粉、醤油、粉チーズをボールに入れて混ぜ合わせ、器に盛ってできあがり。

※いつもと違った味で、ブロッコリーを美味しく食べてください。