

ブロッコリーのおかか和え

【材料 こども2人分】

●ブロッコリー 100g ●人参 10g ●糸鰹 少々 ●しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分けて、塩茹でする。
2. 人参は細切りにして茹でる。
3. 具材を良く冷やし食べる前に糸鰹・しょうゆで和える。