

# バランスよく食べよう！食育レシピ

## 『ブロッコリーのさっと煮』

レシピ提供：食育推進ネットワーク 念法保育園



【材料(4人分)】 (1人分:57kcal 食塩相当量1.0g)

- ・ブロッコリー(冷凍) 200g
- ・だし汁 400ml
- ・人参 40g
- ・しめじ 100g
- ・しらす 20g
- A [・みりん 大さじ2  
・うすくち醤油 大さじ1  
・かつおけずり節 小袋1袋(2g)]

子どもたちに人気の副菜です。

しっかり冷ますと味がしみて  
おいしく食べられます。

### 【作り方】

- ① 人参は千切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。  
しらすは熱湯をかけて臭みをとる。
- ② だし汁に人参、しめじを入れて火にかける。
- ③ 人参が軟らかくなったら、しらす、ブロッコリーを入れ、  
Aを加えて味を調える。
- ④ ひと煮立ちしたら、火を止めて、かつおけずり節を入れて完成。



【撮影協力】  
念法保育園  
調理師 岩田先生(中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区  
渡辺さん(左) 中井さん(右)