



献立紹介



☆えびとブロッコリーサラダ☆

☆作り方☆

材料	分量(5人分)
むきえび	50g
ブロッコリー	200g(1株)
玉ねぎ	30g(約1/6)
きゅうり	60g(約1/2)
れんこん	40g
マヨネーズ	40g
塩コショウ	少々
白すりごま	2g

1. えびをゆでる。
2. ブロッコリーは小房にわけ、きゅうり・玉ねぎ・れんこんは食べやすい大きさにうす切りにする。れんこんは酢水につける。
3. 2で切ったブロッコリー・玉ねぎ・れんこんをゆでて冷水で冷まし、水気を切って味をつける。
(園では野菜は全てゆでています)



ブロッコリーはイタリア原産で、キャベツを改良して作られた栄養的にもとても優れた野菜です。ブロッコリーには風邪予防に欠かせない、美容にも効果的なビタミンCがレモンの約2倍、じゃがいもの約7倍含まれています。よく食べる部分は花蕾(からい)というつぼみが集まった部分ですが、茎や葉にも栄養がたくさん含まれているので捨てずに食べましょう！

一人当たりの栄養価

エネルギー 88kcal

たんぱく質 4.0g

脂質 6.5g

※分量はこどもの量です。

