

ブロッコリーの和え物（幼児5人分）



材料

ブロッコリー	1/3株(100グラム)
人参	1/3本
醤油	小さじ1弱

作り方

- 1,ブロッコリーは小房に分け、茎も薄く切って茹でる。
- 2,人参はいちょう切りか細めの短冊切りにし、茹でる。
- 3,1・2を冷まし、水気を切って醤油で和える。