★ブロッコリーの胡麻和え★(幼児1人前)

ブロッコリー	30g
にんじん	5g
■すりごま白	2g
■うすくちしょうゆ	1．5g
■さとうきび糖(砂糖で代用可)	0．5g

① にんじんをいちょう切りにする。

② ブロッコリーとにんじんを茹でる。
（レンジで温めても可）

③ ■の調味料を混ぜ合わせる。
（すりごまを園では多めに入れています。ご家庭でお好みで調節してください。）

④ ②と③を合わせる。