

### ★ブロッコリーのおかか和え★(幼児1人前)

ブロッコリー	30g	① にんじんをいちょう切りにする。
にんじん	5g	
糸かつお	0.5g	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)
■うすくちしょうゆ	1.5g	
■さとうきび糖(砂糖で代用可)	0.5g	③ ■の調味料を合わせ、②にあえる。
		④ ③に糸かつおを加え、混ぜ合わせる。

