



## ブロッコリーのとろろ昆布あえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ブロッコリー 150g

とろろこんぶ 2g

栄養価	こども1人分
エネルギー	10 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。  
沸騰した湯でやわらかくなるまでゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ② ボウルにとろろこんぶを細かくちぎって入れ、①をあえる。

