



## かぶとブロッコリーのとろ～り煮

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

かぶ 150g

ブロッコリー 50g

カニカマボコ 20g

A {  
だし汁 200ml  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ2  
片栗粉 小さじ2  
水 大さじ1・1/3

栄養価	こども1人分
エネルギー	23 kcal
食塩相当量	0.3 g



### 作り方

- ① かぶは皮をむき、一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ラップで包み、電子レンジで1分半ほど加熱する。
- ③ カニカマボコはほぐす。
- ④ 鍋にA、かぶを入れて中火で煮る。ブロッコリー、カニカマボコも加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。

☆ だし汁は「簡単・おいしい♪ 混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯200mlを注いで冷ましたものでもOKです。

