

ナトカリ賞

1人分の野菜量 100g



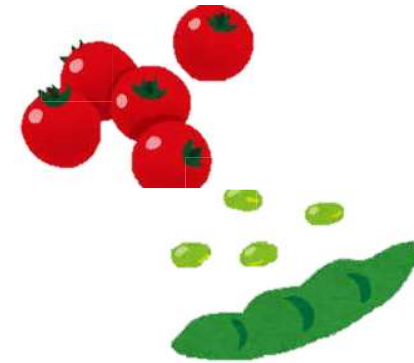
野菜が美味しい！？野菜ゴロゴロサラダ

上沼小学校 5年生 吉田 そら



材 料(2人分)

・ブロッコリー	100g
・トマト	50g
・枝豆	50g
・ツナ缶(水煮)	25g
・出汁	100ml
・しらす干し	8g
・かつお節	0.8g



レシピ作成で感じたこと

いつも自分で料理をあまりしなかったもので、難しそうだったけど手軽に作れたので良かったです。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、トマトは2cm角に切る。
- ② 枝豆は2分ゆでて、さやから出す。
- ③ フライパンに①・②とツナ缶・出汁を入れて蓋をし、中火にかけ8分蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーがやわらかくなったら、お皿に盛り付け、かつお節・しらす干しをかけたらできあがり。

♪栄養士からのコメント♪

素材の風味や塩味、だし汁が活用されていて、大きなスプーンでたっぷり食べたいようなレシピですね