



はくい幼稚園

おかず

ブロッコリーと卵のサラダ(1人分)

* 材料名

ブロッコリー	15g
にんじん	5g
マカロニ	3g
ロースハム	5g
卵	10g
油	適量
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	8g
塩・こしょう	少々

炒
り
卵

* 作り方

1. ブロッコリー、にんじん、マカロニはそれぞれゆでておく。
2. ロースハムは蒸しておく。
3. 卵は、炒り卵にして冷ましておく。
4. 全ての材料を合わせて、味付けをする。

【先生方のコメント】

彩りがよく、ブロッコリーが苦手な子どもも食べてくれます。マカロニの形をいろいろと変えてみてもよいです。

