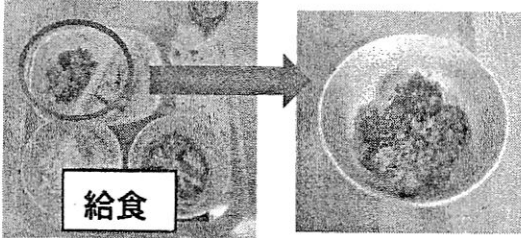


自分で作ろう！野菜料理！

平成27年2月12日（木）

*電子レンジは600Wのものを使用

○ブロッコリーの土佐あえ○



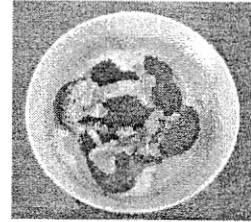
<材料（2人分）>

ブロッコリー	100g
かつお節	2g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱

<作り方>

- ①ブロッコリーを洗い、食べやすい大きさにする。
- ②①を器に入れてふんわりラップをかける。
- ③電子レンジに1分40秒かける。
- ④ブロッコリーとさとう、しょうゆを混ぜる。
- ⑤④にかつお節をかけて和える。

○ブロッコリーのオーロラソースかけ



<材料（2人分）>

ブロッコリー	100g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

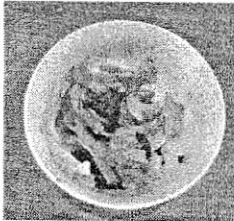
<作り方>

- ①マヨネーズとケチャップを混ぜる。
- ②ブロッコリーを洗い、食べやすい大きさにする。
- ③②を器に入れてふんわりラップをかける。
- ④電子レンジに1分40秒かける。
- ⑤ブロッコリーに①をかける。

1月28日の給食にもできました！
ブロッコリーは和風でも洋風でもありますね！



○キャベツの磯香あえ○



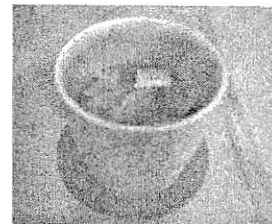
<材料（2人分）>

キャベツ	100g (約2枚)
焼きのり	1/2枚
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1.5

<作り方>

- ①キャベツを洗い、一口大にちぎる。
- ②①を器に入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジに1分20秒かける。
- ③②にさとう、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④③に焼きのりをちぎってかけ、混ぜる。

○キャベツとベーコンのスープ○



<材料（2人分）>

キャベツ	50g (1枚)
ベーコン	1枚
コンソメ	2g
こしょう	少々
水	300cc

(キャベツがひたる位の量)

<作り方>

- ①キャベツを洗い、一口大にちぎる。
- ②ベーコンを小さくちぎる。
- ③コンソメを入れたカップに①②を入れて水を加え、こしょうをふる。
- ④③をかき混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジに4分30秒かける。

冬のキャベツは火を通すと甘みが増すのが特ちょうです。

