

ブロッコリーソテー

(1人分：40kcal 塩分 0.3g)

ベーコンの塩味とコーンの甘さがおいしさを引き立てます。ブロッコリーはビタミンCやカロテン、葉酸など体によい栄養がたっぷりです。

材料(幼児2人分)

ブロッコリー	40g
コーン(缶)	20g
ベーコン	10g
油	小さじ1/4(1g)
塩	少々

作り方

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
2. コーン缶はザルにあげて汁気を切っておく。
3. ベーコンは細切りにする。
4. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
5. ベーコンに火が通ったら、ブロッコリーとコーンを加え、塩で味付けする。



クッキングメモ

- ・ブロッコリーはレンジで加熱してもよいです。レンジの方がビタミン類の栄養が損なわれにくくなります。
- ・味付けの塩は使いすぎないように気を付けてください。ごく少量でOKです。