

# 給食レシピ紹介

## ブロッコリーの明太マヨ和え

今月は、「ブロッコリーの明太マヨ和え」を紹介します。

《材料：4人分》

ブロッコリー：160g 人参：35g 竹輪：30g  
たらこふりかけ：小さじ1/2 薄口しょうゆ：小さじ1/3  
マヨネーズ：大さじ1と小さじ1

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、人参はせん切り、竹輪は半月切りにする。
- ② 野菜を茹でて、冷やしておく。
- ③ たらこふりかけ、薄口しょうゆ、マヨネーズを合わせる。
- ④ ②と③、竹輪を和えて、完成。

子どもたちに人気のメニューの1つです。給食ではふりかけの乾燥辛子たらこを使っています。ご家庭に明太子がなくても保存がきくふりかけを使ったアレンジレシピです。



☆11月の給食に登場します！お楽しみに！☆

