

ブロッコリーとじゃがいもの味噌マヨサラダ

*目安：1歳6か月以降～



材料（4人分）

ブロッコリー・・・200g
じゃがいも・・・100g
A { すりごま・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1・1/3
味噌・・・小さじ1/2

下準備

▷ブロッコリーは小房に切る
▷じゃがいもは皮をむき、一口大に切る
▷Aを混ぜておく

作り方

- ① ブロッコリー、じゃがいもを耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ（600W）で約2分加熱する。
 - ② じゃがいもは熱いうちにつぶす。
 - ③ ブロッコリー、②、Aを混ぜ合わせる。
- *すりごまを除き、ブロッコリーを小さく切る（8mm程度）と、9か月から食べられます。

栄養成分量（1人分）

エネルギー	87kcal	たんぱく質	2.7g		
脂質	4.1g	炭水化物	10.9g	食塩相当量	0.2g

ブロッコリーに含まれる栄養素のはたらき

- ビタミンC・・・抗酸化作用があり、血管や細胞を保護するはたらきがあります。
- ビタミンK・・・血液凝固や骨の形成を調節するはたらきがあります。