

ブロッコリーのおかか煮

*目安：1歳以降～



材料（4人分）

ブロッコリー・・・40g
にんじん・・・14g
A { かつお節・・・0.6g
だし汁・・・30ml
しょうゆ・・・小さじ 1/3 弱

下準備

▷ブロッコリーは小房に分ける
▷にんじんは細切り

作り方

- ① ブロッコリー、にんじんをゆでる。
- ② ①をAで煮る。

*ブロッコリー、にんじんを小さく切る（5mm程度）と、7か月から食べられます。

*だし汁は、急須や茶こしにかつおパックを入れ、お湯をそそぐと簡単に作ることができます。

栄養成分量（1人分）

エネルギー	10 kcal	たんぱく質	1.0g		
脂質	0.1 g	炭水化物	0.7 g	食塩相当量	0.1g

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。