

ブロッコリーのごま酢和え

*目安：1歳6か月以降～



材料（4人分）

ブロッコリー・・・120 g
にんじん・・・40 g
ちくわ・・・12 g
A { 白ごま・・・大さじ1弱
酢・・・小さじ1/2強
砂糖・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・小さじ2/3

下準備

▷ブロッコリーは小房に分ける
▷にんじんはいちょう切り
▷ちくわは半月切り

作り方

- ① ブロッコリー、にんじん、ちくわをゆでる。
- ② ①をAで和える。
*白ごま、ちくわを除き、小さく切る（8mm程度）と9か月から食べられます。
*ちくわの代わりにツナ缶やハムも使えます。

栄養成分量（1人分）

エネルギー	29 kcal	たんぱく質	2.4 g		
脂質	1.0 g	炭水化物	4.1 g	食塩相当量	0.2 g

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。