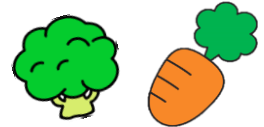




ブロッコリーの昆布茶和え		
材 料	4人分	作 り 方
ブロッコリー	1 株	1 ブロッコリーは、小房に分けて固めに茹で、ザルにあげて粗熱をとる。 2 ボウルに昆布茶とごま油を入れて、①を和える。 3 器に盛り、いりごまをふる。
にんじん	40g	
昆布茶	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
いりごま	適量	



♥ ちょっと豆知識 ♥

ブロッコリーには、貧血予防に効果のある鉄やDNAの合成に関わる葉酸も含まれています。

2026年度から『指定野菜』に！

※ 指定野菜とは、農林水産省が定める野菜の生産出荷を安定させる制度で消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜のことです。