

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

ブロッコリーのマヨネーズ炒め

2 材料

(1人分)

・ ブロッコリー	50 g
・ 赤ピーマン	10 g
・ きゃべつ	20 g
・ スライスハム	10 g
・ マヨネーズ (全卵型)	8 g
・ しょうゆ	少々
・ 削り節	1 g



3 作り方

- ① ブロッコリーをかためにゆでる。
- ② 赤ピーマン、きゃべつ、ハムを短冊に切る。
- ③ マヨネーズの半量で野菜とハムを炒める。
- ④ 仕上げにマヨネーズの残りとしょうゆで味付け、最後に削り節をまぶす。

4 おすすめのポイント

簡単にできて、おいしく、彩りのよい、パンにもごはんにも合う副菜です。

(美祢市 小学校)