



ブロッコリーの煮物

(完了期：12カ月～18カ月)



<材 料> 1人前

ブロッコリー 30g

かつお・昆布だし汁 100 cc 醤油 少々 砂糖 少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは小さく小房に分けておく。
- ② かつお・昆布だしを入れて①を入れて良く煮込む。
- ③ ②に醤油・砂糖を加え良く煮込む。
- ④ ③が柔らかくなって良く煮含めたら出来上がり。



<ワンポイント>

房の部分が食べにくい場合、茎の部分を使うことも一つの方法です。