



## ブロッコリーのトマト煮

(材料:子ども1人分量)

ブロッコリー 30g  
玉ねぎ 20g  
油 0.2g  
トマト缶 20g

にんにく 1g  
三温糖 1g  
コンソメ 0.5g

### (作り方)

- ①ブロッコリーを一口大サイズに切り、茹でる。
- ②玉ねぎを1.5cm角に切り、油とにんにくで炒め、火が通ったら①を加える。
- ③トマト缶を1.5cm角に切り②に加えて煮込む。
- ④三温糖、コンソメで調味する。

ブロッコリーを茹でるときは、お湯に塩を少し加えることで、色がきれいに茹であがります。

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | カルシウム | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 30kcal | 2.1g  | 0.4g | 6.1g | 20mg  | 0.2g  |