



うまっコリー

《材料》 単位 (g) おとな

2人分

ブロッコリー	60
キャベツ	60
コーン (冷凍)	20
しょうゆ	4 (小さじ2/3)
ノンエッグマヨネーズ	10 (小さじ2)
すりごま	4 (小さじ1)
かつお節	2



☆子ども1人分はおとな1人分の半分量が目安です。
お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1. ブロッコリー、キャベツは食べやすい大きさに切り、コーンと一緒にゆでる。
2. 1にしょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節を加え、よく和える。

☆にんじんやカリフラワーなどを加えてもおいしくできます。

