

# ブロッコリーライス



## ★材料★

米 2合  
水 通常の水加減  
塩 小さじ1/2  
だし昆布 5センチ長さのもの1枚半  
ブロッコリー 120g  
バター 20g

❁食物アレルギーのあるお子さんは  
食材をよく確認してから作りましょう。

辻堂子育て支援センター栄養士 荒井宏恵

## ★作り方★

①



ブロッコリーは芯や固いところを取り除き、7ミリ角に切る。鍋に湯を沸かし塩（分量外）少々入れて柔らかくなるまでゆでる。

②



米をとき、通常の水加減でだし昆布・塩を入れて炊く。ご飯がたきあがったらバターと①をいれてまぜる。



※召しあがる直前に混ぜると色が変わりません。

★食育メモ★ ブロッコリーは秋から冬が旬の野菜です。

離乳食にもブロッコリーは使えます。ブロッコリーをよくゆでて5～8か月は花先部分をペースト状にすりつぶし、9か月以降は茎部分も（9～11か月は7ミリ～1センチ角程度、1歳からはつかみ食べできる大きさで）使えます。