



ブロッコリーにはビタミンCが含まれます。  
 茎は皮がかたいので、厚めに剥きましょう。  
 7~8ヶ月までは加熱した花先の部分をすりつぶして、  
 それ以降は茎も柔らかく加熱すれば大丈夫です。

旬： 11~2月（冬）



### 【 初期 】 ブロッコリーのペースト

材料（1人分）	
ブロッコリー	10g
だし汁	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①ブロッコリーは柔らかく茹でてすりつぶします。
- ②様子を見ながら、だし汁でのばして出来上がり。

### 【 中期 】 ブロッコリーとしらすのトロトロ煮

材料（1人分）	
ブロッコリー	10g
しらす	10g
にんじん	10g
だし汁	適量
片栗粉	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①ブロッコリーは茹でて、小さく切っておきます。
- ②しらすはエビやカニが入っていたら取り除き、ボールに入れ、熱湯を加えて少しおき、ザルにあげて塩抜きをします。
- ③にんじんは細かく切っておきます。
- ④鍋にだし汁とにんじんを入れ、煮えたらブロッコリー、しらすを加え、更に煮えたら水溶き片栗粉を入れて出来上がり。

### 【 後期 】 ブロッコリーとひじき煮

材料（1人分）	
ブロッコリー	15g
しらす	15g
にんじん	15g
乾燥芽ひじき	0.5g
だし汁	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水に30分~1時間浸して戻します。  
ザルにあけてボールの中で2~3回洗い、水から5分位茹で、小さく切ります。
- ②ブロッコリーは茹でて小さく切っておきます。
- ③にんじんは5mm角に切っておきます。
- ④しらすは湯通しをしておきます。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、戻したひじき、にんじんを入れて煮ます。
- ⑥ブロッコリー、しらすを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。