## ブロッコリーのチーズ焼き

葉酸

·初期はサプリメントも

活用してOK

・中期からは食事で摂取

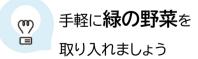
【材料(4人分)】	
ちくわ	2本
スライスチーズ	2枚
もやし	100g

160g

ブロッコリー

## 【作り方】

- うくわは斜めに薄く切る。
   づロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにもやしを敷き、ちくわ、ブロッコリー、ち ぎったスライスチーズをちらし、蓋をして火にかける。
- ③ チーズが溶けたら出来上がり。



- ·**冷凍野菜**をスープに
- ・おやつに冷凍枝豆