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
ブロッコリー	160g

【作り方】

① ちくわは斜めに薄く切る。
ブ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。

手軽に**緑の野菜**を取り入れましょう

・**冷凍野菜**をスープに

・おやつに冷凍枝豆