

🍵 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍵

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<キャベツのおかか和え>



材料（4人分）

・キャベツ	240 g
・にんじん	40 g
・冷凍コーン	40 g
・かつお節	5 g
・しょうゆ	12 g（小さじ2）
・砂糖	2g（小さじ2/3）

🍵 一口メモ 🍵

繊維が多く、小さいお子さんにとって食べにくいキャベツなどの葉物野菜も、加熱して柔らかくしてあげることで食べやすく大変身！

コーンの甘み&かつお節のうま味で薄味でもおいしい1品です☆

キャベツ以外に、白菜などで作るのもおすすめです♪

作り方

- ① キャベツを1cm幅くらいのざく切り、にんじんを千切りにする。
- ② 熱湯で①とコーンを茹でる。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあけ、冷水で冷やす。
- ④ 水気を絞ったらかつお節、砂糖、しょうゆを入れて和える。

栄養価（1人あたり）エネルギー33kcal 食塩相当量0.4g