

レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用にアレンジしています。

キャベツのおかかマヨ和え

副菜

【幼児4人分】

| | |
|-------|-----------------|
| キャベツ | 120g |
| にんじん | 40g |
| かつお節 | 2g (小袋は2g前後が多い) |
| マヨネーズ | 14g (大さじ1強) |
| しょうゆ | 3g (小さじ1/2) |
| 砂糖 | 2g (小さじ1/2) |
| 塩 | 0.5g (ひとつまみ) |
| こしょう | お好みでひとつり |

- ① キャベツはひと口大に、にんじんは千切りや短冊切りにカットする。
- ② 湯を沸かし、にんじんとキャベツを茹でて、水でさらし、軽くしぼって水気をきっておく。
(蒸したり、レンジで加熱してもOKです。)
- ④ かつお節、カッコ内の調味料を加え、和える。

おかかマヨのソースは、スナップえんどう、アスパラ、ブロッコリーなども合いそうな味です。そのときの旬の野菜でアレンジしてみてください。

