

キャベツのしモン酢あえ

レモンの風味がよく、さっぱりとした和え物です。
おうちで野菜を食べないこどもにも、ぜひ作ってあげたいメニューです☆



材料（こども5人分）

しらす干し	10g
キャベツ	150g
きゅうり	75g
カットわかめ	1.5g
三温糖	9g
薄口しょうゆ	10g
レモン汁	15g
塩	少々（0.5g）
ごま油	5g

作り方

- ① しらす干しは茹でて、冷ましておく。
- ② キャベツは5mm幅のせん切りにし茹で、冷ましておく。
- ③ きゅうりはせん切りにし、塩（分量外）でもみ、水気を切る。
- ④ カットわかめは水で戻し、水気を切る。
- ⑤ 三温糖・しょうゆ・レモン汁・塩・ごま油を合わせ、①～④を和える。



栄養価（こども1人分）

エネルギー：36kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：1.6g
食塩相当量：0.2g



＊ワンポイントアドバイス＊



甘みがあっておいしいキャベツは、くせがなくこどもにも食べやすい食材です。おとなは生野菜で食べてもおいしいですが、小さいこどもには茹でて和えるとより食べやすくなるのでおすすめです。

