

ゆでたキャベツをサラダ風に！かさが減りたくさん食べられます。

フレンチサラダ風

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

| | | |
|------|---------|---------|
| キャベツ | 1/4 個 | |
| にんじん | 1/6 本 | |
| レーズン | 10~15 粒 | |
| A | 油 | 小さじ 1/2 |
| | 塩 | 小さじ 1/5 |
| | 酢 | 大さじ 1 |
| | 砂糖 | 小さじ 2 |



【 作り方 】

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにし、下ゆでしておく。
- ② レーズンはぬるま湯に浸けておく。
- ③ 鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①②を入れ、味を含ませる。
※ 冷めると味がよくしみます。

※ レーズンの代わりにコーン缶やみかん缶を最後に和えてもよいです。

※ 野菜をゆでることで、調味料がしみ込みやすくなり、小さいお子さんも食べやすくなります。

<電子レンジで作ろう>

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 耐熱容器にキャベツとにんじんとレーズンを入れ、ふんわりラップをし、600W で 4 分加熱する。
- ③ しっかり水気を切り、A を加え、再び 600W で 1 分加熱する。