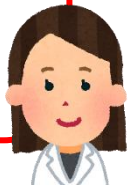




# キャベツのおかか和え



にんじんとキャベツは、茹でると甘みが出て、食べやすくなります。ハムを加えることで、野菜嫌いなお子さんもチャレンジしやすくなり、また、栄養価もアップします！



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 36kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.9g

## 【材料 4人分】

|       |                |
|-------|----------------|
| キャベツ  | 200g<br>(3枚分位) |
| きゅうり  | 40g<br>(1/2本弱) |
| にんじん  | 50g<br>(1/4本位) |
| ロースハム | 50g            |
| しょうゆ  | 大さじ1弱          |
| かつお節  | 適量             |

## 【作り方】

- ① キャベツは2cm幅くらいのざく切りにする。にんじんは、長さ3~4cmくらいの細切りにする。それぞれ、さっと茹でておく。
- ② きゅうりは輪切り、ロースハムは長さ3~4cm幅1cm位に切る。
- ③ ボウルに、水気を切った①と②を入れ、しょうゆとかつお節を加えてよく混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けてできあがり！



## ☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・さばの味噌煮・キャベツのおかか和え
- ・具だくさん汁(鶏肉、豆腐、だいこん、にんじん、こんにゃく、さつまいも、ねぎ)

