

初級：キャベツの梅かか和え



☆夏場の食欲アップにピッタリ☆

<4人分>

キャベツ	200 g	(1/4 玉)
きゅうり	40 g	(1/2 本)
人参	20 g	(2 cm)
梅干し	8 g	(大1粒)
かつお節	4 g	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
ごま油	適量	

★子どものお手伝いポイント

- ・梅干しのたねとり
- ・かつお節をほぐす

作り方



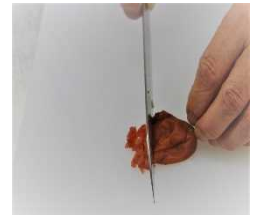
①材料を用意する。
*材料を確認しまし
よう。



②野菜を洗い、食べ
やすい大きさに切
る。



③かつお節はフライ
パンで乾煎りす
る。
※レンジでも可
500wで2分程度



④梅干しの種を
取り、包丁で
たたく。
※チューブタイプ
梅肉でも OK



⑤しょうゆ・みりん
を火にかけ、
梅肉・ごま油も
入れる。
※冷ましておく



⑥人参から固い順に
野菜をゆで、
冷ましておく。



⑦水気をしぼった野
菜に、⑤のタレと
③のかつお節をほ
ぐし入れ
混ぜ合わせ完成。

簡単アレンジ
あえるだけ



昆布
和え



ゆかり
和え