

## 副菜

### 竹輪とキャベツのごまマヨネーズ和え

材料（1人分）

竹輪	5 g
キャベツ	20 g
水菜	15 g
人参	4 g
白ごま	1.6 g
淡口しょうゆ	1.5 g
マヨネーズ	5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g

<作り方>

- ① 竹輪は半月、キャベツは短冊、水菜は2cm程の長さに、人参は千切りに切る。
- ② 野菜をそれぞれ茹で、冷まし水気をきる。
- ③ ごまは荒くすり、炒しておく。
- ④ ②のゆでた野菜と竹輪を合わせ、カッコ内の調味料で作っておいしたマヨネーズソースを混ぜれば出来上がり。

1人分 1杯 - : 60kcal 塩分 : 0.5g

#### ひとことメモ!

ごまを荒くすり、炒ることで、ごまの香りがよく効きます。また、マヨネーズ味なので、野菜が苦手な子どもでも、野菜がたくさん食べられるメニューです。



## 副菜

### かぶの甘酢づけ

材料（1人分）

かぶ・根 40 g

かぶ・葉 4 g

人参 2.5 g

上白糖 2.5 g

淡口しょう油 0.8 g

酢 3.5 g

塩 0.25 g



<作り方>

- ① かぶの根はいちょう切り、かぶの葉はサクサクと、人参は千切りに切る。
- ② 野菜はそれぞれ茹でる。
- ③ カッコ内の調味料を合わせておき、野菜と混ぜたら出来上がり。

1人分 1杯<sup>°</sup> - : 21 kcal 塩分 : 0.3 g

#### ひとことメモ!

これからの季節、かぶがたくさんとれます。そんなときに、たくさん作り置きしておくのもいいですね。調味料にある塩の一部を、ゆがき後のかぶにしておく、味が引き締まりやすいです。