

お料理レシピ

# むぎのたね

2025.5.10 No. 275

野のはな空のとぴ保育園

料理名 キャベツの磯和え

春キャベツは柔らかく甘味があり、シンプルな味付けでサラダや和え物にすると、キャベツの美味しさを感じられます。

## 材料（4人分）

・キャベツ	1 / 5玉	・ほうれん草	1 / 4束	・人参	1 / 4本
・しらす干し	大さじ3	・焼き海苔	2枚	◎ごま油	小さじ2
◎塩	ひとつまみ				

- ① キャベツ・人参は食べやすい長さの千切りにする。
- ② ほうれん草は、洗ってからラップに包み、電子レンジ（600w）で2分加熱。冷水に入れ、水気を切り1cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で2分加熱。
- ④ 焼きのりは、手でちぎっておく。
- ⑤ ①の粗熱が取れたら、しらす干し・②・◎印の調味料・③を加え味が全体からむように和える。

\* 硬い場合は加熱時間を増やす

