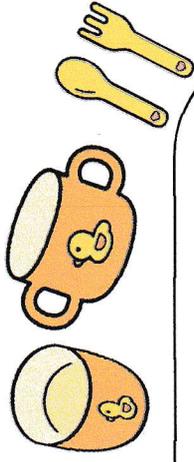
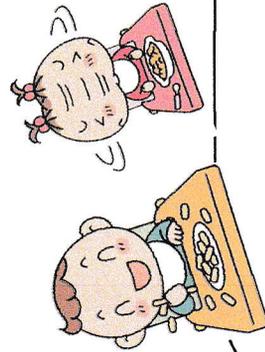


# 簡単クッキング ～春のおいしいキャベツでおひたしを作ってみよう～

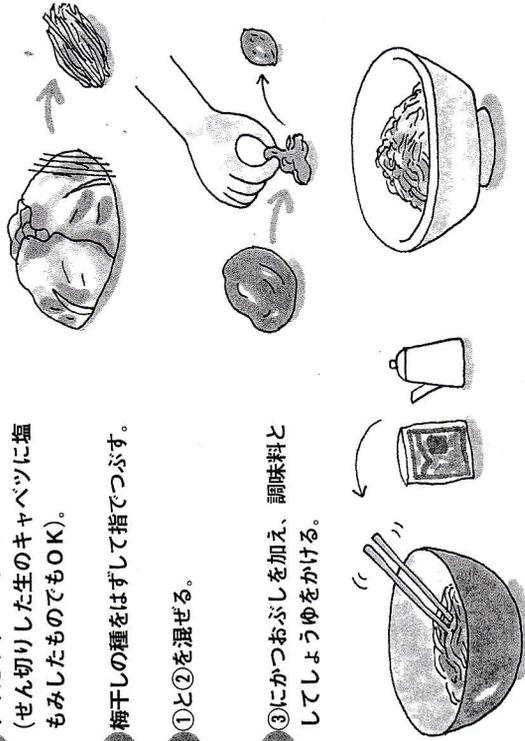


**作り方** ①ゆでたキャベツをせん切りにする  
(せん切りにした生のキャベツに塩もみしたものでOK)。

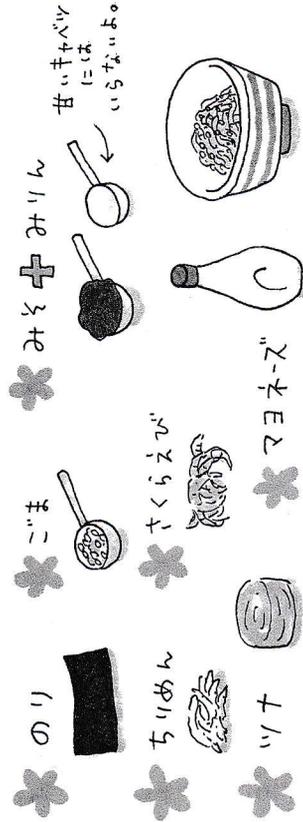
②梅干しの種をはずして指でつぶす。

③①と②を混ぜる。

④③にかつおぶしを加え、調味料としてしょうゆをかける。



これにいろいろ 味つけを組み合わせると……



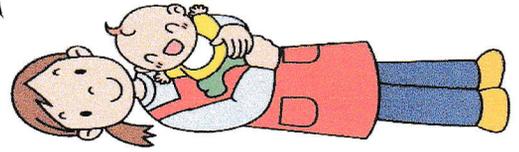
## その他のアレンジとして…

おひたしのほかに、キャベツを炒めて色んな味付けで食べてみるのもおいしいですよ。

納豆、ツナマヨ、ちりめんじゃこ、ゴマ、チーズなど、いかがでしょうか？

オススメは豆腐マヨネーズです。卵アレルギーの方も食べられます。おいしくてなんにでも合います！便利ですよ～！

- 豆腐マヨの作り方→
- ①豆腐300gを滑らかになるまで混ぜる。
  - ②油150g、酢80cc、塩大さじ1を加える。
  - ③まぜて、できあがり。



お料理って、なかなか時間がかかったり、あまり変わりの映えしないメニューになったりと、「ハードルが高～い」と感じていらっしゃる方も中にはおられるかもしれません。でも、だいじょうぶ！ここに載せているメニューは、切り方や味付けもお好みでオッケ～なんです。インスタントや、ファストフードなどの加工食品も多いですが、ぜひ、我が家の味を作ってみてはどうでしょうか。子ども達にとって、「お母さんのアレ」「お父さんのアレ」があったら嬉しいですよ～！