



めざそう野菜1日350g
レシピ3月号

野菜苦手なお子さんにおすすめ

簡単赤しそふりかけ和え

1人分 熱量…約18kcal 食塩量…約0.2g 野菜…約80g 食物繊維量…約1.4g

材料 (2人分)

キャベツ 2枚

もやし 1/3袋

市販赤しそふりかけ 小さじ1/2



作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②キャベツともやしを沸騰したお湯で1～2分茹でる。
- ③流水で粗熱を取り、流水にさらして冷ます。絞って水気きる。
- ④ボールに入れ、赤しそふりかけをかけてほぐしながら和える。

※赤しそふりかけは時間が経つと味が薄くなるため、食べる直前に和えるのがおすすめ

※茹で時間は食感を楽しみたい方は1分、野菜が苦手な方は2分がおすすめ

野菜はきゅうりやほうれん草に変えてアレンジもしやすいです。