

## 副菜

# キャベツの香り和え

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

キャベツ	200g	千切り
三つ葉	1束	2~3cm
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	かつおぶし	2g
	オリーブオイル	小さじ2

### <作り方>

- ① 耐熱皿にキャベツを入れ、ふんわりラップをして、500wで4分加熱する。三つ葉をのせ、ふんわりラップをしてさらに500wで30秒加熱する。
- ② ラップをはずして冷まし、Aを加えて和える。

### <ポイント・メモ>

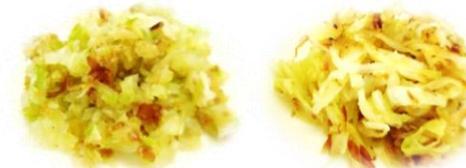
#### 離乳食向けアレンジ

前期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し、すりつぶす。

中期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し刻む。

後期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し、

粗く刻んですりごま、かつおぶし、しょうゆを少々加える。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
64	2.1	2.7	99	0.7	0.5

## 副菜

# キャベツの香り和え

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

キャベツ	200g	千切り
三つ葉	1束	2~3cm
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	かつおぶし	2g
	オリーブオイル	小さじ2

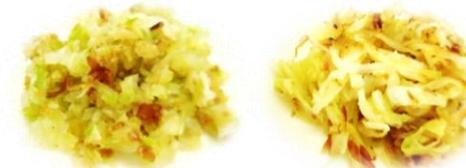
### <作り方>

- ① 耐熱皿にキャベツを入れ、ふんわりラップをして、500wで4分加熱する。三つ葉をのせ、ふんわりラップをしてさらに500wで30秒加熱する。
- ② ラップをはずして冷まし、Aを加えて和える。

### <ポイント・メモ>

#### 離乳食向けアレンジ

- 前期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し、すりつぶす。  
中期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し刻む。  
後期…三つ葉、調味料を加える前に取り出し、粗く刻んですりごま、かつおぶし、しょうゆを少々加える。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
64	2.1	2.7	99	0.7	0.5