

キャベツのレモン漬け

ロールキャベツを作った時の残りのキャベツを利用します

材料（4人分）

キャベツ…1/4 個	砂糖…大さじ 1
レモン…1/2 個	オリーブオイル…小さじ 2
塩…小さじ 2	コンソメ顆粒…小さじ 1
酢…小さじ 1	

作り方

- ① キャベツは芯を薄切りにし、葉は一口大のざく切りにする。
- ② レモンは皮を塩でもみ、水で洗った後で薄切りにする。飾り用に少しとっておく。
- ③ ファスナー付き保存袋に①のキャベツを入れて塩をふり、全体にまぶす。
- ④ ③のキャベツがしんなりしたら、②のレモン、酢、砂糖、オリーブオイル、コンソメ顆粒を入れ良く混ぜ、空気を抜いて1時間位冷蔵庫で冷やす。器に盛ってレモンを上飾る。

ロールキャベツを作っている間にお漬物が簡単にできちゃうの！



春野菜のゴマ和え

菜の花、オクラ、キャベツなどの春野菜でおいしく作れるよ

材料（4人分）

青菜（菜の花、ほうれん草、春菊、キャベツ、インゲン、オクラ等）…200g	練りゴマ…大さじ 1
	だしつゆ…大さじ 2
	砂糖…小さじ 2

作り方

- ① 青菜はラップをかけて、600w のレンジに2分かける。（塩を入れたお湯で茹でて良い）冷めたら軽くしばって3cmに切る。
- ② 練りゴマをだしつゆと砂糖で溶いたタレで①を和える。和え物は時間が経つと水分が出て水っぽくなり美味しくなくなるので食べる直前に和える。

甘めにする子どももたべやすいかも！

