

海苔を加えて野菜を食べやすく

キャベツ海苔サラダ

＜材料＞ 大人2人子ども2人
キャベツ 100g（ざく切り）
もやし 80g

●醤油 7g
●米酢 6g
●菜種油 5g

焼きのり お好みの量

＜作り方＞

- ①野菜を茹でる
- ②●の調味料を合わせる
- ③野菜と調味料を合わせて、お好みの量の、焼きのりをちぎって加える

苦手な野菜も海苔の風味と美味しさで食べやすくなります。海苔は栄養価が高く、積極的に食べたい食品ですが、食べすぎに注意。子どもの場合、1日全形1枚の半分を目安にしましょう。



ソースを煮詰めて作る

スパゲティナポリタン

＜材料＞ 大人2人子ども2人
スパゲティ 250g
ソーセージ 80g
玉ねぎ 200g（スライス）
ピーマン 40g（スライス）
菜種油 適量

●ケチャップ 180g
●ウスターソース 22g
●牛乳 110g
●きび砂糖 8g ●塩 3g

＜作り方＞

- ①具材を炒める
- ②●の調味料を加熱する
- ③炒めた具材をソースに加える
- ④麺茹でる
- ⑤③と麺を合わせる

透き通るくらいまで、ソースを煮詰めて作るのがポイントです。クリーミーで濃厚なナポリタンになります。

