

エントリー	火もレンジもいらない！げきうまキャベツ
No.2	やすだ ゆうま 安田 悠真さん（共和西小4年）・しょうこ 祥子さん（保護者）



【4人分の材料】

・キャベツ	160g
・人参	1/2本（100g）
・長芋	120g
・岩塩	小さじ1
・ツナ缶	1缶（70g）
・塩こんぶ	15g

【1人分エネルギー】	90kcal
【1人分野菜の量】	65g
【4人分材料費】	400円

【作り方】

- ① キャベツの葉を1～2センチくらいに手でちぎってボウルに入れる。
- ② ①に岩塩をふりかけて混ぜる。
- ③ 長いものは皮をむいてビニール袋に入れ、ツナ缶を使ってつぶす。
- ④ 人参は洗って、スライサーで大根のツマの細さにスライスする。
- ⑤ ツナ缶を開けて、水分・油分を切る。
- ⑥ ②の水気を手でしぼる。
- ⑦ ③④⑤を⑥に入れ、塩こんぶも入れて混ぜる。
- ⑧ お皿に盛ってできあがり。

【作者のコメント】

九州で地震があったので火もレンジも使わない料理を考えました。長芋を入れることで食感が良くなり食べやすくなりました。冬になったら大府の伝統野菜の「木の山五寸人参」と「木の山芋」で作りたいです。