



子育てレシピ

令和7年5月



# キャベツの甘辛煮



## 材 料

(4人分)

キャベツ . . . 1/6個

(180g)

小松菜 . . . 1/4束

人参 . . . 1/4本

油揚げ . . . 1枚

A { だし汁 . . 1/2カップ  
しょうゆ . . 大さじ1  
砂糖 . . . 大さじ1



## 作り方

- ① キャベツ、小松菜はざく切り、人参、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に A と油揚げを入れ、蓋をして中火にかける。
- ③ ②が煮えてきたら、その他の材料を加えて混ぜ、再び蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。



煮ると



ひとくち  
メモ

☆キャベツは、子どもと一緒にちぎると楽しく作れます。

☆油揚げは噛み切りにくいので、ウィンナーやツナにかえても OK です。



問い合わせ先: 府中市子育て応援課