



三浦キャベツの ピクニックサンド

柔らかさと甘さが自慢の、
横須賀・三浦の春野菜。
今日の主役はキャベツです！

温暖な気候に恵まれた三浦半島は野菜や果物の名産地。子どもと一緒にパンに挟んで、お出かけの相伴に！

材料2人分

<input type="checkbox"/> キャベツ	1/4個（300g程度）	※以下お好みで	
<input type="checkbox"/> 食パン（6枚切り）	4枚	<input type="checkbox"/> ツナの缶詰め	1缶（70g）
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1	<input type="checkbox"/> マヨネーズ	少々
<input type="checkbox"/> 酢	大さじ1		
<input type="checkbox"/> 塩こしょう	少々		

作り方

1. キャベツを千切り、またはみじん切りにし、さっと湯通しをする。
2. 水切りをしたキャベツに調味料を加えよくあえる。幼児向けの場合、調味料の代わりにツナの缶詰め、マヨネーズを用いてもよい。
3. パンにトースター等で軽く焼き目を付ける。クッキングシートの上にパンを置き、2の具材を乗せ、パンで挟んでシートごと食べやすい大きさにカットしたら完成。



指導のポイント

- ・ ツナの缶詰めを加えると、幼児にとって食べやすく栄養バランスもよいです。甘みのある春キャベツは、他の食材と合わせなくてもしっかり満足感があります。
- ・ 他の具材と合わせる際はシャキシャキした食感を楽しむため、湯通しは省いてもよいでしょう。三浦のキャベツは生でもとてもおいしいんですよ。



MEMO

三浦半島で栽培される野菜のキャッチフレーズは、「自然の味・健康野菜」。国内有数のキャベツの産地でありつつ、廃棄されたウーロン茶かすやコーヒーカーを堆肥に混ぜたり、残飯の堆肥を用いたりするなど、持続可能な社会づくりにも取り組んでいます。ちなみに、私たちがよく知る丸いキャベツは、欧州から幕末の横浜に伝わり、周辺で居留地向けに栽培された記録が残る、神奈川と縁の深い野菜です。



体験



知識



カテゴリ

ごはん

調理時間

15
min

人数

2人

費用

¥ ¥ ¥

