



【やみつきキャベツ】



野菜量 75g

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
24	0.7	1.2	0.3	1.3

材料 (4人分)

キャベツ…1/4玉 (200g)

【A】

鶏ガラ顆粒…小さじ2

ごま油…小さじ1.5

キャベツ1玉、ペロリと
食べられる美味しさ！



作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで3～4分加熱する。
- ② 熱いうちに【A】で和える。

ポイント！

キャベツがたくさんある時に作り置きしてみてもいかがでしょうか。やみつきになる美味しさ◎