

冬野菜をおいしく食べましょう! …キャベツ編

《キャベツの中華風和えもの》



◆材料

<約4人分材料>

生姜焼き

- | | | |
|---|---------|------|
| } | 豚のうす切り | 100g |
| | ・ しょう油 | 小2強 |
| | ・ しょうが汁 | 少々 |
| | ・ サラダ油 | |
- ・ キャベツ 5~6枚 (白菜でもよい)
 - ・ にんじん 少々

[調味液]

- ・ 辛子 小1
- ・ しょう油 小2強
- ・ 塩 小1/2
- ・ 砂糖 小2強
- ・ ごま油 小2強

◆作り方

- ① 豚のうす切りを生姜焼きしてから千切り。
- ② 調味液は合わせておく。
- ③ キャベツはザク切りで、にんじんの千切りと一緒に硬めに茹でておく。
- ④ ③のキャベツを硬めにしぼり、①と合わせ、調味液で和える。

…ひとことポイント…

◆サツと簡単に作れて、栄養満点!

提案者:みちくさ会会員 井上 利子