



材料(2人前)

春キャベツ(ざく切り)	40g
★ポン酢	小さじ2
★かつおぶし	2g
★いりごま	2g

あと1品欲しい時に！

春キャベツのおかかポン酢和え

作り方

1. 春キャベツは水で洗い、耐熱容器に入れラップをかけて600wで1分30秒加熱。
2. 水分が出ている場合はザルなどにあけて水気を切る。
3. 2に★を加えて和えれば完成！

ポイント💡

キャベツはレンジで加熱すれば簡単に！

しめじやえのきなどのキノコ、ちくわやカニカマなどをプラスしても◎