



No.9 2018.4.13 味舌小給食室

キャベツのゆかり和え (新献立)

今がおいしい春キャベツを使ったおかずです。

ゆかりふりかけを混ぜて作るのですその香りがほんのりします。キャベツは、お腹の調子をよくしてくれたり、ビタミンCも多く風邪を予防してくれます。ぜひ、家でも作っててください。

キャベツのゆかり和え

キャベツのゆかり和え



材料 (4人分)

- キャベツ・・・100g
- 人参・・・20g
- もやし・・・40g
- しそふりかけ・・・少々 (1g程度)
- うすくち醤油・・・3ml (小さじ1弱)
- 油・・・少々

作り方

- ① キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。
- ② 油を熱し、野菜を入れ炒める。
- ③ ゆかりふりかけを入れ混ぜ、醤油で味をつける。