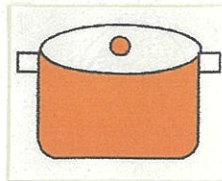


このレシピで

野菜が 100 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



キャベツのお茶づけあん



材料 (2回分)

- 千切りキャベツ 1袋 (約200g)
- お茶づけの素 適量 (1/2袋がベスト)

作り方

1. キャベツは深めの皿や丼にだし、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
2. キャベツがしんなりしたらお茶づけの素を加える。
3. 完成!

お茶づけの素のほかに

- ツナ缶 + しょうゆ
- 海苔のつくだし
- ふりかけ

いろいろアレンジして作ってみてください!!