

レンジで簡単☆ご飯のお供に無限キャベツ。 by ゆうゆう



作りかた

- キャベツは食べやすく切る。写真は太めの千切りです。芯の部分は薄く切ると火の通りが均一になります。
- 大きめの耐熱皿にキャベツ、Aの材料を入れたらラップをしてレンジ 600W 約3分 加熱。
- 加熱終了後胡麻を加えて全体をよく混ぜたら出来上がり。味をみて薄ければ調味料を足して下さい。

手動

レンジ

600W
加熱：約3分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

73kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2~3人分
キャベツ	1/4個(200g)
A ツナ缶(小)	1/2缶
A 中華だし(鶏ガラスープの素)	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1
A 塩、胡椒	少々
胡麻	大さじ1/2

調理のコツ・ポイント

キャベツの大きさは個体差が大きいののでグラム表記してあります。

キャベツの切り方はお好みで。包丁を出すのが面倒であれば手で千切っても。

仕上がりをもっとクタクタにしたい場合は追加加熱して下さい。

※加熱後の余熱でも火が通るので程々に。