



彩り華やか
ここでお楽しみ！
～試食～

キャベツの炒め漬け

材 料

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 6枚
- ・サラダ油・ごま油・・・・各 大 1
しょうが・・・・ 1/2片
- 赤とうがらし・・・・ 1/2本
- A 酢・・・大 3 砂糖・・・1、5g 醤油・・・小 1/2 塩・・・小 1/2

作り方

キャベツは大きめに切る。しょうがはせん切り、赤とうがらしは水に浸し輪切りにする。

Aの調味料を合わせる。

フライパンにサラダ油、ごま油を熱し、しょうが、とうがらしを炒め、キャベツを火が通る位炒め、の合わせ調味料を加え、火を止め出来上がり！

熱量と塩分（1人分）

熱量：64 Kcal	塩分：0.3g
------------	---------

熱量、塩分合計の中に（試食）の数値はふくまれておりません。

保存が出来ます。

冷めたら保存袋に入れ冷蔵庫で3～4日位♥

常備菜にどうぞ！！