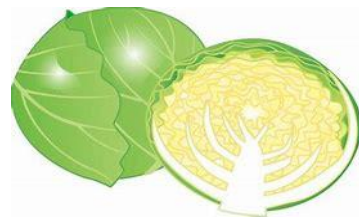


レンジでできるレシピ

キャベツのおかかたっぷり簡単おひたし

材料（1人分）

- ・キャベツ（小） 1／4個
- ・かつお節 1パック（5g）
- ・しょうゆまたはめんつゆ 少々



作り方

- 1 キャベツはざく切りにし、耐熱ボールに入れる。
- 2 さっと水を振り入れ、電子レンジで3分加熱する。
- 3 キャベツがしんなりしたら冷めるのを待って水分を軽く絞る。
- 4 かつお節を入れ、しょうゆ（またはめんつゆ）を少したらし混ぜる。

※キャベツの代わりにレタスで作ってみてもおいしいです。

※包丁を使わなくても手でキャベツをちぎってもOK！