

キャベツソテー

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(4人分)

- キャベツ 280g
- 粉チーズ 小さじ4
- 塩こんぶ 10g
- オリーブオイル 大さじ2

作り方

- (1)キャベツは葉をはがし、よく洗い、一口大に手でちぎる。※
- (2)熱したフライパンに、オリーブオイルを入れ、(1)を加えて炒め、しんなりしたら、塩こんぶを入れて軽く炒める。
- (3)(2)をお皿に盛りつけて、粉チーズをふりかけたら、できあがり！



おてつだいポイント

※キャベツのはをひとくちのおおきさに千切りましょう！

