

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



キャベコンもりもり

考案者 丸井 ふさ子



材料(2人分)

- キャベツ 4枚
- 塩コンブ 8g
- 人参 少々(10gくらい)
- バター 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・コショウ 少々
- 酒 大さじ1

作り方

- 1 キャベツはざく切り、人参は4cmくらいの千切りにする。塩コンブは長ければ切る。
- 2 鍋に①、バター、しょうゆ、酒を入れ混ぜる。
- 3 ふたをして2～3分、弱火～中火で加熱する。
- 4 ふたを取り、塩・コショウで味を整える

POINT

キャベツは栄養的にすぐれていてよく食している。いつもあっさり食べていて今回バターを入れ風味を良くしました。朝晩と食事の最初にもりもり食べてます。蒸し煮なので、簡単です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>