

食材2つだけ!

春キャベツ

×

わかめ

調理時間

10分



10分で簡単!シャキシャキ食感がクセになる 春キャベツとわかめのナムルサラダ

材 料 (2人分)

春キャベツ 3枚

生わかめ 40g

○にんにくチューブ 1cm

○塩 小さじ1/4

○こしょう 少々

○砂糖 ひとつまみ

○ごま油 小さじ2

いりごま(白) 少々

1 材料を切る

キャベツはざく切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。わかめもざく切りにする。

2 和える

ボウルに1と○を入れて和える。器に盛りつけ、いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索