

# かんたん！キャベツレシピ

## 【お肉は少しだけ！キャベツロール】

### 材料

キャベツ 葉4～6枚

豚薄切り肉 6枚

オリーブオイル 大さじ1

(A)

砂糖・酒・みりん 各大さじ1

醤油 大さじ1・1/2

おろしにんにく 少々

### 作り方

- 1 キャベツはさっと洗いポリ袋に入れ、電子レンジ（600w）で2分加熱する
- 2 キャベツを重ね筒状に巻き、お肉を巻きオリーブオイルを熱したフライパンで焼く
- 3 焼き色がついたらAを加え全体にからめ、蓋をして火を止めたら余熱で中まで火を通す

## 【キャベツとトマトの味噌汁】

### 材料

キャベツ 2枚

トマト 1個

出汁 600cc

味噌 大さじ2

すりごま 少々

### 作り方

- 1 キャベツは太目の千切りにし、トマトは6～8等分に切る
- 2 小鍋に出汁をあたため1を加え火が通ったら火を止め味噌を溶かし入れる
- 3 弱火であたため、沸騰する前に火を止め器に注ぎすりごまをふる

## 【酢キャベツ】

### 材料

キャベツ 1/4個

塩 小さじ1/2

お酢 200cc

クコの実 ひとつまみ

### 作り方

- 1 キャベツは細切りにし塩もみし3分おく
- 2 お酢とクコの実と一緒に2時間以上漬ける