

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【キャベツ】

肉巻きキャベツの照り焼き

材料（2人分）

キャベツ 葉4～6枚（約1/4個分）

豚うす切り肉 5枚

塩こしょう 少々

オリーブオイル 小さじ1

（A）

しょうゆ 大さじ2

酒・みりん 各大さじ1

砂糖 小さじ1

にんにく（おろし） 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2～3分加熱し、くるくる巻き筒状にする
- 2 ラップに豚肉を少し重ねながら広げ1を巻く
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し2を焼き、焼き色がついてきたらAを加え煮からめる

キャベツとササミのわんぱくサンド

材料（2人分）

キャベツ 1/4個

塩 少々

鶏ささみ肉 2本

食パン 4枚

スライスチーズ 2枚

作り方

- 1 キャベツは千切りにし塩をふり3分おき、熱湯をかけ1分おいたら水気をしっかりしぼる
- 2 ささみは茹で細かくさき1に混ぜ、食パンにチーズと一緒にサンドする

キャベツとベーコンのトマト蒸し

材料（2人分）

キャベツ 1/4個

ベーコン 2枚

トマト缶（カット） 1/2缶

塩こしょう・粉チーズ・パセリ 少々

作り方

- 1 キャベツは大きめに切り器にのせ1cm幅に切ったベーコンとトマト缶も全体に広がるようにのせる
- 2 蓋をかぶせ（ふんわりラップをし）電子レンジ（600w）で5～7分加熱する
- 3 お好みで粉チーズとパセリをふる