



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

春キャベツとかにかまのあえもの

手でちぎって、レンジでチンで簡単!



ra - 20

材料<2人分>

- キャベツ・・・・・・・・大きめ1枚
- かにかまぼこ・・・・・・2本
- 塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・少々
- すりごま・・・・・・・・・・大さじ1



【一口メモ】

キャベツの緑色とかにかまのぼこの赤色の彩りがきれいな一品です。
包丁を使わないので、子どもでも簡単に作れます。

作り方

- ①キャベツを洗って適当な大きさにちぎり、水気がついたまま耐熱容器に入れる。
- ②かにかまぼこをほぐして、キャベツの上に乗せ、塩をふる。
- ③ふんわりラップをかけて、電子レンジで2分（600W）加熱する。
- ④ごま油、しょうゆ、すりごまを加えて混ぜる。