

キャベツ 1 個を上手に使いきる！



キャベツとツナ缶のホットカレーサラダ

材料 大人 2 人分、子ども 1 人分

- ・ キャベツ 1/5 個
- ・ ツナ缶 小1個(約 90g)
- ・ カレー粉 小さじ2
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ こしょう 少々



- 作り方 -

キャベツを 3cm 角に切る。

ツナ缶と調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。(目安 600W 30 秒)

にキャベツを入れて全体を混ぜ、ラップをして加熱し(目安 600W 3 分)、そのまま蒸らす。

キャベツの甘酢漬け

- 材料 - 大人 2 人、子ども 1 人分

- ・ キャベツ 5 枚(白菜でも可)
- ・ 人参 5cm 分
- ・ 赤唐辛子 1 本分
- ・ 酢 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 醤油 大さじ3
- ・ ごま油 大さじ 1/2



- 作り方 -

キャベツを 3cm 角に、人参を千切りに、赤唐辛子は種を抜いて 3 つに切る。
調味料と唐辛子を混ぜ、火にかける。

に が熱いうちにかけ、混ぜる。

平成 22 年 4 月号

