



キャベツの簡単レンジ蒸し



材 料 [2人分]

- キャベツ 外葉2枚 (100g)
- しめじ 2/3袋
- ハーフベーコン 20g
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツはざく切り、しめじは石づきをとって小房にわける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿に①を並べ、鶏がらスープの素とごま油をふりかけ、ラップをしてレンジで3分加熱する。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 46Kcal
- 塩分 0.5g