

レンジで作るキャベツのナムル

《材料…1人分》			
キャベツ	80g	A	ごま油 小 1/2
			塩昆布 1.5g
			いりごま 小 1/2

【作り方】

- ① キャベツを一口大に食べやすく切る。
- ② ①を器に入れ、ラップをする。電子レンジ 500Wで 1分50秒加熱する。
- ③ ラップを外し、Aを軽く混ぜ合わせ、味を馴染ませる。



【アドバイス】

- レンジから器を取り出す時は、器が熱くなっているので気を付けましょう。
- 適切な仕上がりになるよう加熱はオート機能ではなく、必ず手動式で行いましょう。

1人分栄養価

熱量	47kcal
たんぱく質	1.6g
食塩相当量	0.3g