

このレシピで

野菜が 100g
とれます♪

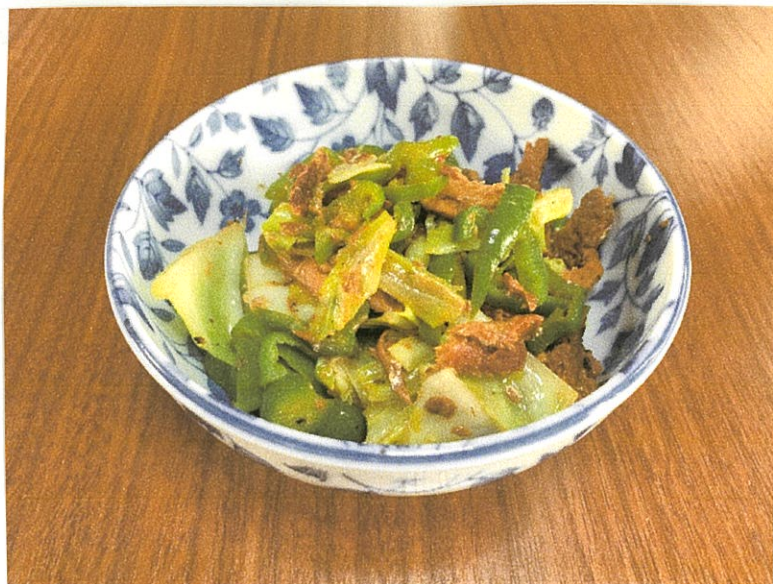
ここがスゴイ！！



／ かん詰めが生まれ変わる!! ／
キャベツの 蒲焼かん太郎

材料

- キャベツ 60g (2枚)
- ピーマン 40g (2コ)
- さんまの蒲焼かん (半分)
- ごま油 小じじ1



作り方

- ① キャベツとピーマン(種を取って)を食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにごま油と①を入れ、キャベツがしんなりするまで火をかける。
- ③ さんまの蒲焼かんをほぐし入れ火をかける、汁気が無くなったら完成!!

残りの蒲焼かんは
味噌汁に入れてもおいしいよ!!

関東学院大学 実習生

