

このレシピで

野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



★ちぎりキャバツと 桜えびのピリ辛和え★

ピリッと
あと引く味が
たまらない！

包丁いらずな
簡単レシピ♪



＜＜分量(1人分)＞＞

キャバツ	70g (1.2枚)
桜えび	8g (大さじ1)
酢	5g (小さじ1)
しょうゆ	3g (小さじ½)
ごま油	2g (小さじ½)
砂糖	1.5g (小さじ½)
七味とうがらし	適量
こしょう	少々

＜＜作り方＞＞

- (1) キャバツはひと口大にちぎり、耐熱容器に入れ、ラップを
かけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- (2) 混ぜ合わせたAを回しかけ、全体をよく混ぜ
合わせる。