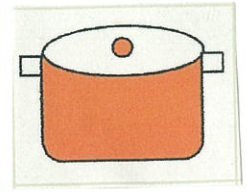


このレシピで

野菜が 70 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



ちぎって焼くだけ！

## 焼きキャベツのマヨ味噌つけ

材料(1人分)

- キャベツ 70g (約2枚)
- まいたけ 20g (1/5パック)
- サラダ油 大さじ1
- ソース [みそ 小さじ1  
マヨネーズ 小さじ2  
砂糖 小さじ1/2]

作り方

- ① キャベツは洗い、キャベツ、まいたけを食べやすい大きさにちぎる。
- ② フライパンの上にキャベツ、まいたけをのせ、全体的にサラダ油をかけて、トースターで6分間焼く。
- ③ ソース用の調味料を合わせて混ぜる。

完成😊

平たく並べて  
焼くと良い！！

お好みで  
ごまを入れずも  
おいしいよ！