

# キャベツのナムル



高松市食生活改善推進協議会

# 材料（4人分）

もやし 80g

キャベツ 200g  
(Mサイズ 約1/4玉)

味付けのり  
(5枚入り) 2袋



ごま油 大さじ1

すりごま  
大さじ1・2/3

塩 小さじ1/5



### 作り方①

キャベツは2センチ幅、6センチ長さに切る。



## 作り方②

キャベツともやしの水気をよく切り、混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで 600W約3分で加熱する。



### 作り方③

粗熱がとれたら、調味料を加え、よく混ぜる。



#### 作り方④

皿に盛り、味付けのりを食べやすい大きさに手でちぎり、食べる直前にふりかける。

# 【ちょっとアレンジ♪】

卵と炒めて  
卵炒め



豆腐と炒めて  
チャンプル



炒めた肉と  
ご飯にのせて  
ビビンバ

肉の味付けは  
焼肉のたれで簡単！



ぜひ、作ってみてくださいね！