

あっという間

忙しい朝でもできるかんたん野菜料理

レンジでチン！無限キャベツ

エネルギー 48 kcal

《材 料》	(3人分)
キャベツ	200 g
ツナ缶	35 g
顆粒コンソメ	小さじ1



《作 り 方》

- ①キャベツを1 cm幅に切る。
- ②ポリ袋に刻んだキャベツとツナ缶を入れ、ポリ袋に空気を入れて振り混ぜる。
- ③電子レンジ（700w）で、1分30秒加熱する。
- ④③に顆粒コンソメを振り入れ、袋の中で振り混ぜ、器にもりつける。



あっという間の3分レシピです！
レンジの加熱時間により、お好みの固さに仕上がります。
細かく切ると、水っぽくなってしまうので要注意！

発行：こうた食生活改善ボランティア
幸田町健康課