

キャベツとまいたけのレンジ蒸し

～包丁いらずでスピード調理～



1人分 36kcal
塩分 0.3g

材 料 (4人分)

キャベツ	200g
まいたけ	100g
バター	10g
塩昆布	5g

作り方

- ① キャベツは2センチくらいにちぎる。
まいたけは小房に分ける。
- ② 厚めのポリ袋にキャベツとまいたけを入れ、
袋の口を開けて600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ バターと塩昆布を加えてふり混ぜ、余熱でバターを溶かし
味をなじませる。