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。