

時短♡ お手軽野菜レシピ

にんにくの香り、唐辛子の辛味で、薄味でもおいしく仕上がります♪



©川越市2010

キャベツとちりめんのにんにく炒め

(1人分 エネルギー61kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分

キャベツ 160g (1/5玉)

ちりめんじゃこ 5g

にんにく 1/4かけ

輪切り唐辛子 少々

ごま油 小さじ2

A [しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1



《作り方》

- ①キャベツは3cm角程度の食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、ごま油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたらキャベツを炒める。
- ③全体に油が回ったら、ちりめんじゃこと輪切り唐辛子、Aを入れてさっと炒める。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市のホームページでもご覧いただけます。

