



無限みそキャベツ



■作り方

- ①キャベツと青じそを細切りにする。
- ②キャベツをザルに入れ、熱湯を回しかけ、水気をよく切る。
- ③ボウルに②と青じそ、(a)を入れて和える。
- ④器に盛り、お好みでレモンをしぼっていただく。

■材料・分量 (2人分)

具材分量

キャベツ	1/4玉(280g)
青じそ	8~10枚
レモン	お好み
(a)	
液みそ 料亭の味 減塩	大さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	大さじ1

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	133 kcal
●野菜相当量	140g
●食塩相当量	0.7g

■ポイント

- *熱湯をまわしかけることで味がなじみやすくなります。
- *黒こしょうや七味唐辛子、ラー油をかけても良く合います。

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：マルコメ株式会社