

# んにく塩だれ旨春キャベツ

材料：（二人分）

キャベツ 1/4 個

A ごま油 大さじ 1

A 鶏ガラスープの素 小さじ 1/2

A 塩 小さじ 1/2

A にんにくすりおろし 小さじ 1

A 黒こしょう 適量

A 白ごま 適量



作り方：

① キャベツを厚めの千切りにする。

② お湯を沸かした鍋の中に①のキャベツをいれる。10秒ほどゆでたら冷水に入れて冷まし、水気をよく絞る。

③ ボウルに②とAを入れよく混ぜ合わせたら、完成！