

# × トホクオリジナルレシピ

小さな種子から大きな夢を  
株式会社 トホク  
TOHOKU SEED CO., LTD.

## 初恋キャベツを使った キャベツのナンプラー蒸し焼き

<< お酒にもご飯にもピッタリ！焦げが美味しさの秘訣 >>



### 材料（2人分）

初恋キャベツ	1/4個 (300 g)
サラダオイル	大さじ 1
生姜の千切り	薄切り 4枚分
ナンプラー	大さじ 1
塩	適量
コショウ	適量

### 作り方

- 初恋キャベツは芯を外し、手で大まかにちぎる。
- フライパンにサラダオイルを熱し、①と生姜の千切りを入れ、全体にサラダオイルを回す。蓋をして、2～3分間蒸し焼きにする。焼き色が付いたら裏返し、同様に加熱する。
- ナンプラーを鍋肌からまわし入れ、塩・コショウで味をととえる。

### ※POINT

キャベツはしっかり蒸し焼きにすることで、コクと甘みが出ます。

