

# × 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.

## 四季どりキャベツを使った 千切りキャベツのガーリックオイルかけ

<< 疲れた時にこの一品！ >>



### ----- 材料（2人分） -----

四季どりキャベツ	1/2 個
ニンニク	2 片
サラダ油（又はオリーブ油）	30~50ml
醤油	大さじ 2

### ----- 作り方 -----

- 四季どりキャベツは千切りにして皿に盛り、ラップをして電子レンジ 600W で 40 秒温める。
- ニンニクは荒みじん又はスライスする。
- フライパンに油と②を入れてから弱火で炒める。
- ニンニクがきつね色になる手前になつたら火を止めて、醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ④が熱々のうちにキャベツの上に回しかける。
- お好みでトマトを添えて完成。

### ※POINT

ニンニクがきつね色になると苦くなるので注意。  
ガーリックオイルは熱々のうちにキャベツにかけると、  
しんなりしたキャベツとシャキシャキしたキャベツにな  
り、2 種類の食感が楽しめます。

### レシピ作成；

栃木県立真岡北陵高校  
食品科学科  
料理大好き高校生 FKA

