

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がけ

<< 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 -----

- ① 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。
- ② ニンニクは荒みじん又はスライスする。
- ③ フライパンに油と②を入れてから弱火で炒める。
- ④ ニンニクがきつね色になる手前になったら火を止めて、醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④が熱々のうちにキャベツの上に回しかける。
- ⑥ 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

