



## かんたんキャベツ

野菜1人  
70g



### ★材料(2人分)★

- キャベツ
- 塩
- ごま油

140g  
小さじ1/3  
小さじ1

### ★作り方★

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、電子レンジで2分加熱する。
- ②塩・ごま油をかけてできあがり。

【①個人部門 考案:せんせいさん】