



キャベツの生姜炒め

□ 材料 約4人前

キャベツ 半個
人参 小半本
生姜 1片

※
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 小さじ1
塩 少々
油 適量



□ 作り方

- 【1】 キャベツはざっくりと人参は千切りに生姜は細かくみじんに切る。
- 【2】 フライパンに油を入れて温まったら、生姜・人参を入れ良く炒める。
- 【3】 柔らかくなったら、キャベツを加え全体に油が回ったら※を回しかける。
- 【4】 しんなりと火が通ったら塩で味を調える。

キャベツの甘味と生姜の風味が良く合いました。

今回は鮭のピザ焼き風の付け合せに使いました。

キャベツも生姜も胃腸にとっても良いそうです。

暑い夏、食欲のない時にぜひどうぞ。

