

レシピ

レンチン

蒸しサラダ

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー(1人分)
103kcal

🧂 塩分(1人分)
1.6g

冷やすと
さっぱり
食べられる

もう一品の救世主。
超簡単、
無限に食べられちゃいそうな
野菜メニュー。

コンビニ野菜は
これを使うよ!



材料(2人分)

- ・千切りキャベツ…200g
- ・かにかま…50g
- ・冷凍コーン…大さじ2(20g)
- ・ごま油…小さじ2
- ・ポン酢…小さじ2
- ・顆粒中華だし…小さじ1

作り方

- 1 耐熱容器に千切りキャベツ、冷凍コーン、顆粒中華だしを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで3分)。
- 2 粗熱を取った1に、ほぐしたかにかま、ごま油、ポン酢を入れて混ぜ合わせれば出来上がり。

加熱前



加熱後

