

炒めキャベツの中華スープ



ベジブロスを使ってみましょう

材料 (6人分)

キャベツ	1/4 個
卵	2 個
ごま油	大 1/2
水 (ベジブロス)	900cc
シャンタン	大 1
塩コショウ	適宜

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。芯は細切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れてキャベツを炒める。少ししんなりしたら水 (ベジブロス) を加えて沸騰させる。
- ③ 沸騰したらシャンタンを加え、キャベツがしんなりするまで煮る。
- ④ 味をみて、塩・コショウをして味を整える。
- ⑤ 溶き卵を回し入れて出来上がり。

★おすすめポイント★

ベジブロスを使用することにより、野菜のうまみを感じることができ、塩分が少なくてすみます。

卵を加えることで、優しい味になります。

キャベツを白菜に代えてもおいしくいただけます。

キャベツの塩昆布漬

材料 (6人分)

キャベツ	1/4 個
細切り塩昆布	20g
(B) { みりん	大 1
{ 酢	小 1
ごま油	大 1
塩	適宜

作り方

- ① キャベツの芯と葉を分ける。
- ② 葉は幅 1cm 程度の細切り、芯は干切りにする。
- ③ ポリ袋にキャベツを入れ、塩昆布と調味料(B)を加え、なじませる。
- ④ 空気を抜いて、冷蔵庫で 15 分以上置く。
- ⑤ 味をみて、塩・ごま油で味を整える。

★おすすめポイント★

冷蔵庫で、2~3日保存が可能。(残さず食べキリ!!)

細切り昆布の塩分で、かさが減るため、大量消費しやすいレシピです。(使いキリ!!)