

## 料理名 :レンジでチンだけ。栄養まるごとチンキャベ

### 【材料】 \_\_\_\_\_ 人分

- ・キャベツ お好みの量 (今回は葉っぱ 4 枚程度)
  - ・鰹節パック 1 パック (お好みで)
  - ・調味料 (詳細は「作り方」参照)
- (何をかけると一番おいしいか考えるのが、ポイント)

### 【出来上がり写真】



### 【作り方】

1.キャベツを食べやす大きさに手でちぎります。



2. ラップを軽くかけ、電子レンジにて 600W で 5 分程加熱したら、完成です。(カサは半分程度になります)



3. 調味料を掛けます。(何をかけると一番おいしいか考えるのがポイントです)

醤油、ポン酢、ドレッシング、マヨネーズ、レモン果汁、塩、等々何が良いか考えながら色々試してみるお料理です。  
今回は、かつお節と塩とオリーブオイルを掛けました。

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

包丁も使わない、調理器具は、電子レンジだけの簡単レシピです。

忙しくて時間が無い時にも限りなく簡単にできるお料理です。難しい技術は要りません。

茹でていないので、栄養は全て残っています。(加熱で消える栄養素は減少します)

キャベツまるごとの栄養がいただけます。

調味料は、色々なものを試してみて、自分が一番おいしいと思うものを是非、見つけてください。

本件は、、研究するお料理です。

名前: \_\_\_\_\_ 掲載時の名前(ニックネームなど) おつまみおじさん

年齢: \_\_\_\_\_ ご職業(学生,主婦,会社員など): \_\_\_\_\_ おじさん