

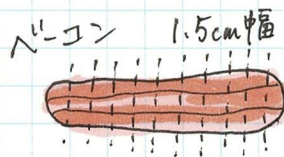
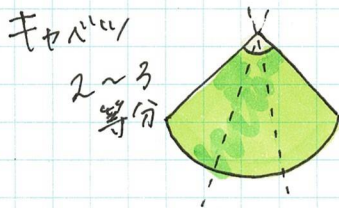
春キャベツの塩こうじソテー



練馬区健康推進課 Instagram
@nerimakukenkousuisinka
掲載レシピ

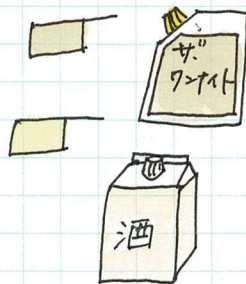
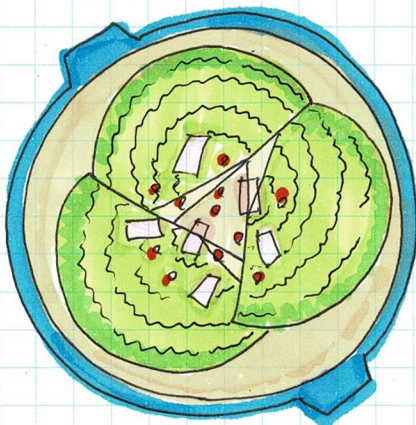
(材料)

- キャベツ 1/4玉程度
- ベーコン 2枚
- ニンニク 小1片
- ザ・ワンナイト 大さじ1
- 酒 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1



オリーブオイル
ニンニク、ベーコンを入れてから
点火(中火で)

キャベツの断面を焼き付ける
裏返して両面に焼き色がつくように



ザ・ワンナイトと酒を回しかけ
ふたをして5分程度蒸し焼きに