

春キャベツの瞬間蒸し

キャベツのレシピ



緑鮮やかで、

ほくほくシャキシャキの新食感

材料 (4人分)

キャベツ……………1/2 個
 塩…………… 小さじ 1
 オリーブオイル……………適量
 熱湯……………100cc

密閉できるふた付きの鍋を使用

下ごしらえ

熱湯を作っておく。

作り方

- ① キャベツは洗った後、よく水気を取りざく切りにして塩をまぶしておく。
- ② 鍋を熱する。
- ③ (2) にオリーブオイル、キャベツと熱湯を一気に投入する。
- ④ ふたをして、1 分くらいそのまま加熱する。

ポイント

春キャベツ以外で作るときは加熱時間を長めにします。