めやす
10 分

不足しがちな
野菜をとろう

包丁いらずの簡単レシピ

Let's cook

みなみんと一緒に
＜レンジ de キャベツの塩昆布あえ＞
を作ってみようみん！

（材料　２～３人分）

- キャベツ　150g（2 枚くらい）
- 塩昆布　3 つまみ（10gくらい）
- ごま油　小さじ1
- いりごま　小さじ1

材料を用意する

＜みなみん一口メモ＞
ひとつまみは、
親指、人差し指、中指
の3本でつまむみん♬

2 キャベツを切る

・キャベツを洗って、キッチンばさみで2㎝幅くらいに切る。
手でちぎってもいいよ。

芯の部分はかたいので、
細めにね。

3 チンして水気を絞る

・耐熱容器に入れて、ふわりとラップをして、約3分加熱します。触っても熱くない程度に冷めたら、水気を切る。

生キャベツ

チンしたキャベツ

水気を絞ったキャベツ

野菜は、加熱すると、かさが減って、生よりたくさん食べる事が出来ます。
この量ならみなみんも、食べられるみん♬

4

・塩昆布、ごま油、ごまを入れて、混ぜる。

調味料を混ぜて、できあがり

＜みなみん一口メモ＞
もやしだと、もっと簡単！
お家の人に作ってあげてみん♬

野菜も食べるみん

いただきま～す♬

みなみん