



# レンジでマーボーキャベツ



## 材 料 [2人分]

- キャベツ … 1/4玉 (200g)
  - 片栗粉 …… 小さじ1
  - 豚ひき肉 … 40g
- A {
- おろし生姜 …… 小さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - 水 …… 大さじ2



## 作り方

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 耐熱容器にAとひき肉を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ③ ②に片栗粉を入れて軽く混ぜる。そこにキャベツを入れ、よく混ぜ、さらにレンジで4分加熱。

※キャベツの種類によって加熱時間を調整する。  
お好みで、きのこを入れても美味しい。

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 105Kcal
- 塩分 1.3g