



【春キャベツのじゃこ焼き】



大脇 直美 (おおわき・なおみ) さん

材料 (2枚分)

キャベツ	400g	かたくり粉	大さじ3
ちりめんじゃこ	大さじ2	ごま油	大さじ2
小ねぎ	2本	ポン酢しょうゆ	適量

手順

- (1) キャベツは太めの千切りにする。
- (2) 小ねぎは小口ぎりにする。
- (3) キャベツをさっと水洗いする。  
ジッパー付き保存袋にキャベツ、かたくり粉を入れて混ぜ合わせる。
- (4) フライパンに、ごま油を入れ中火で熱する。  
そこにかたくり粉をまぶしたキャベツ、ちりめんじゃこ、ねぎを加えて焼いていく。
- (5) 焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにしていく。  
全体に火が通ったら、ポン酢しょうゆを添えて完成(そのまま食べても可)。