

副食

シンプルキャベツ炒め

[1人分] エネルギー：41kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- キャベツ：1/4個
- にんにく：1/2片
- オリーブオイル：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々

作り方

1

キャベツは太めの千切りに、芯の部分は薄切りにします。にんにくは千切りにします。

2

フライパンにオリーブオイルと"1"を入れて炒め、塩、こしょうを加えて味を調えます。