

キャベツ



葉の緑が濃くて、みずみずしくつやのあるものが新鮮です。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

使ったのはこの商品!



コックもオススメ!

リーゼン
とろろむすび



かつお うめ しお

使ったのはこの商品!



※写真はイメージです。

塩こんぶキャベツ

調理時間
5分

1人分
33kcal

塩こんぶキャベツ

【材料/2人分】

くらこん お徳用塩こんぶ……………5g
キャベツ……………1枚(約50g)
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②ボウルに①のキャベツ、「くらこん お徳用塩こんぶ」、ごま油を入れてよく混ぜ、器に盛れば完成。

※お好みでごまを加えても美味しく召し上がれます。

リーゼンとろろむすび

【材料/1個分】

くらこん 無添加とろろ昆布……………5g
焼きのり……………5cm角

①Aしお味

ごはん……………70g

塩……………少々

②Bうめ味

ごはん……………70g

梅干し(細かくたたく)
……………中1個(約10g)

③Cかつお味

ごはん……………70g

かつお節(細かくする)
……………2g
しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ①A～Cでお好みの味を選び、その上に記載の材料を混ぜて卵型のおむすびを作り、お皿に置く。
- ②「くらこん 無添加とろろ昆布」を細かくほぐし、リーゼンの形に整え、①の頭になる部分に置く。
- ③のりを顔のパーツの形に切り、②にのせれば完成。