

春キャベツ



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



春キャベツとシーチキンのオーブン焼き

調理時間
20分

1人分
149kcal

春キャベツとシーチキンのオーブン焼き

調理時間

20分

1人分

149kcal

【材料/4人前】

はごろも シーチキンLフレーク……………
……………(70g缶)2缶
キャベツ……………中1/4個
オリーブ油……………大さじ1
パン粉……………大さじ2
塩、こしょう……………少々

【作り方】

- ①キャベツは4等分のくし切りにします。
- ②①を耐熱皿にならべ、「はごろも シーチキンLフレーク」を油ごと均等にのせます。
- ③②にオリーブ油をまわしかけ、塩、こしょうをふりかけ、ラップをして600Wの電子レンジで約4分間蒸します。
- ④③にパン粉をかけてオーブンで7～8分焼きます。