



て
キャベツを手で
ちぎるだけ！

やみつき キャベツ

よい 用意するもの



- ・キャベツ
- ・塩こんぶ
- ・ごま油

まい
キャベツ 4枚 で
つくっていきます



キャベツをきれいにあらいます



しん
と
芯をちぎって取ります



ひとくちだい
一口大にちぎっていきます



しお
塩こんぶ ひとつかみ(15g)



あぶら
ごま油 大さじ1



ま も っ かんせい
よく混ぜて、盛り付けたら 完成！

ふくろ い
袋に入れて
もんでもOK

