

キャベツともちの蒸し煮



もちを使って♪

材料（2人分）

・キャベツ	200g
・もち	100g
・にんじん	8g
・チーズ	20g
・紅しょうが	10g
・のり（もみのり）	4g
・水	40cc

①具の準備

- ・キャベツ...ざく切りにし、芯の部分は薄切り
- ・にんじん...皮をむいてせん切り
- ・もち...1切れを半分に切る

②蒸す

・フライパンにキャベツ、にんじんをしいて、その上にもち、チーズの順にのせる。フライパンのふちから水を入れてふたをして10分ほど中火弱で蒸す

お皿に取り分けて、もみのり、紅しょうがをトッピングしてできあがり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」