

万能シーズニングのカ添えで奥深い味わいへ

【10分キャベツ炒め】

材料 (2人分)

キャベツ . . . 300g
E x v オリーブオイル . . . 大さじ1
自然海塩 . . . 小さじ1/4 ~ 1/2
万能シーズニング . . . 小さじ1 ~

つくり方

- 1 キャベツを一口サイズにカットして、オイルを熱したフライパン (中火) で 4 ~ 5 分炒める。注) その間、キャベツが焦げないように火の調整を行おう。
- 2 塩をしてキャベツから水分を引き出す。さらに、1分炒め続ける。
- 3 万能シーズニングを加えて、全体に馴染んだら火を止めてお皿に移す。

ワンポイントアドバイス

- つくり方2において、塩で水出し後に、香りづけとしてごま油をたしても OK!
- もし味がたりなければ、各自の皿に万能シーズニングをふりかけても OK!