



さつま揚げとキャベツの  
塩昆布炒め

材料(4人前)

さつま揚げ

50グラム

キャベツ

4分の1カット

塩昆布

5グラム

めんつゆ(ストレート)

小さじ1

オリーブ油

少々

- ① キャベツをざく切りにする。
- ② さつま揚げを5mm幅にカットする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れキャベツを炒める。
- ④ キャベツに火が入ったら、さつま揚げと塩昆布を加えてサッと炒める。
- ⑤ めんつゆで味を整えて完成♪