



ミモザキャベツ

材 料

春キャベツ 1/4 個 (約 300g)

卵 3 個

塩麴 大さじ 2

オリーブオイル 大さじ 1

作り方

- ① キャベツは千切りにしておく。
- ② フライパンを弱火で熱しておく。油を投入。
- ③ 卵をかき混ぜ塩麴大さじ 1 を混ぜる。
②へ流し入れ、ふんわりと火を通して一度取り出す。
- ④ そのフライパンへキャベツを入れ、水大さじ 1、塩麴大さじ 1 を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
強火にし蒸気が出てきたら弱火にして 1 分で火を止める。蓋をしてそのまま 2 分程度蒸らす。
- ⑤ 蓋を開け、卵を戻し入れ、全体に混ぜて出来上がり。

Recipe/野菜ソムリエ Kaori Oikawa