

RECIPE

キャベツといんげんのソテー

調理時間

30分

分量

4人前

難易度

★☆☆

焦がししょうゆとバターの風味で野菜がすすむ一品です



MEMO

「saute(ソテー)」には、フランス語で、少量の油（脂）で素早く調理するという意味があります。フライパンを揺すりながら全体に火が入るように料理するのがポイントです。

材料

INGREDIENTS

(4人前)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・ いんげん . . . 40g | ・ キャベツ . . . 120g |
| ・ 塩 . . . 少々 | ・ 油 . . . 適量 |
| ・ しょうゆ . . . 小さじ1杯 | ・ バター . . . 4g |

作り方

STEPS

- 1 いんげんは筋をとり、小口切り。キャベツは芯をとり、色紙切りに切る。
- 2 蒸し器や、スチームレンジ等を使い、野菜が柔らかくなるまで火にかける。
- 3 フライパンに油をひき、②を入れる。
- 4 さっと炒め、調味料(塩、しょうゆ、バター)を入れる。
調味料が全体に絡まれば完成！