



キャベツ(外葉)とチーズのパリパリ焼き

【材料】1人分

- ・キャベツ(外葉) : 1枚
- ・スライスチーズ : 2枚
- ・オリーブ油 : 適量
- ・コショウ : 適量

【作り方】

1. キャベツ(芯も使用)とチーズを5ミリ角に切る
2. 1をボウルに入れコショウを加える
3. オリーブオイルをひいたフライパンに2を入れ、周りがきつね色になったらひっくり返す
4. 形が綺麗になるまで繰り返して完成

【ポイント】

- ・キャベツの外葉を使用
- ・キャベツに脂溶性ビタミンであるビタミンKが多く含まれているため、カルシウムが多く含まれているチーズと油を合わせることで効率的に栄養素を摂取できる