

ゆできゃべつ

薄くて噛みつぶしにくい

- ① 食べやすい大きさに切る
- ② せんいを断ち切るように切る

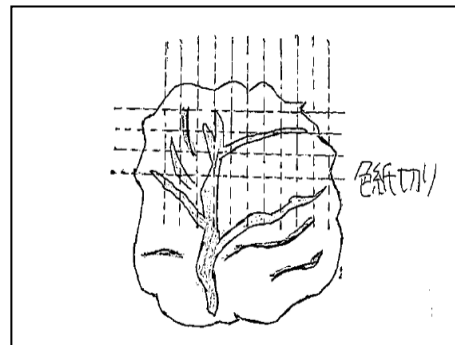
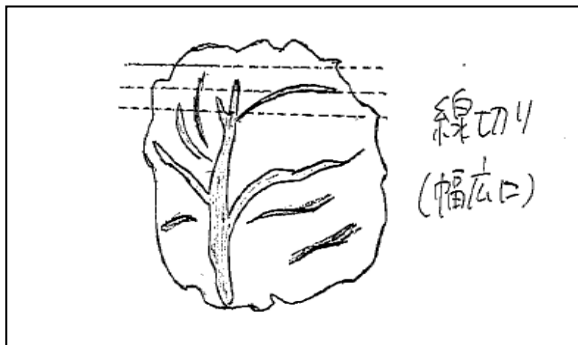
●材料 (1人分)

きゃべつ 1~2枚



●作り方

- ① きゃべつは沸騰湯で好みの固さにゆでる。
- ② 繊維を断ち切るように、すこし幅広に切る。



☆ 切ってから、ゆでてでも OK。

☆ 色紙切りも食べやすく仕上がります。

