



よこすか野菜  
応援隊直伝！

## 芽キャベツのバター醤油炒め



### 材料（2人分）

芽キャベツ	1パック
ニンニク（みじん切り）	少量
バター	10g
しょう油	少々

### 作り方（所要時間：約10分）

- 1 芽キャベツは半分に切って、さっと茹でます。
- 2 フライパンにニンニクとバターを入れてから火をつけます。  
ニンニクが香ってきたら、1を入れます。
- 3 芽キャベツに焼き色がついてきたら、しょう油を回し入れて出来上がり。

### Point

芽キャベツは小さいので、やわらかそうなイメージがありますが、巻きがしっかりしていてかたいです。  
またアクがあるので、下茹でした方が使いやすいです。