

春  
レシピ

# 今が旬!みずみずしい春キャベツを堪能!



柔らかい春キャベツをあっさりとしたナムルにしました。  
歯ごたえとごま油の香りで美味しい!つつい、たくさん食べちゃ  
います!もう一品ほしいときにぜひ!!

材料 2~3人分

- ・キャベツ…小玉1/4個
- ・ほうれん草…1/3束
- ・かにかまぼこ…適量
  - ・白ごま…少々
  - ・ごま油…大1
  - ・砂糖…小1/2
- ★ 薄口醤油…小1/2
- ・塩…小1/4
- ・ラー油…少々(入れなくてもいい)
- ★は全部合わせておく

## ☆春キャベツのナムル☆

作り方



キャベツ



ほうれん草



② お湯を沸かし、キャベツを入れて2分間茹でる。そこへ、ほうれん草も入れて、更に1分間茹でる。

① キャベツは2cm角くらいのざく切りにする。ほうれん草は2~3cmの長さに切る。



③ ざるにあげ、しばらく水でさらす。



③

④ やさしく水気をしぼり、★を合わせて、③と混ぜる。器に盛り付け、かにかまを割いて飾り付け、完成!



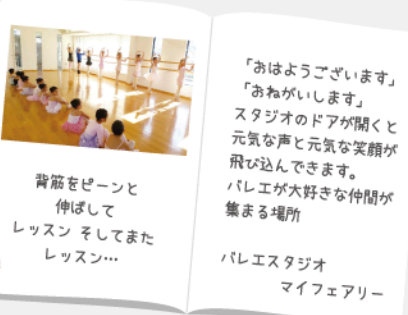
★



完成!

### ポイント

キャベツとほうれん草を茹ですぎないようにしよう!ほうれん草は、小松菜やニラなどで代用できます。



背筋をピンと伸ばしてレッスンそしてまたレッスン...

「おはようございます」「おねがいします」スタジオのドアが開くと元気な声と元気な笑顔が飛び込んできます。バレエが大好きな仲間が集まる場所

バレエスタジオ  
マイフェアリー

スタジオ マイフェアリー

春の新入生 無料体験 実施中

お問い合わせ TEL.090-7789-6722

春の無料体験キャンペーン 3/1~5/末まで

体験を受けられたお子様にchacott バレエノート もれなくプレゼント	体験後入会をされた方にバレエおけいこバック もれなくプレゼント	体験後の入会を希望された時入会金10,000円 半額5,000円
---	------------------------------------	-------------------------------------

マイフェアリーはフリーレッスン制  
お月謝が無駄にならないシステムです。  
無料体験は定員制です。お早めにお申込みください。

### PILATIS



インナーマッスルを鍛えて体調管理や美しいボディにピラティスを受けてみませんか?無料体験受付中です。

Mayu Wakasa



4歳よりバレエを始める。海外留学を経て6年前よりバレエスタジオ開設。3歳から大人のバレエ、ピラティスなどの講師の他、現在、フィットネス新居浜にてバレエインストラクターも務める。

**キューピットクラス**  
3歳~5歳  
初めてバレエに触れる子のクラス。クラシックバレエの基礎を学びます。

**クララクラス**  
6歳~8歳  
基本動作、規律などレッスンを重ねバレエらしさを育んでいきます。

**ジゼルクラス**  
9歳~11歳  
表現力、技術力、音楽性などさらに舞踊性を高めていきます。

**ローズクラス**  
12歳~  
本格的なバレエの基礎を生かしバレリーナとして、表現できるスキルを高めます。



バレエスタジオ マイフェアリー  
新居浜市西喜光地町8-24  
ブティックアンアン2Fスタジオ

