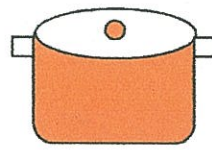


このレシピで
野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ごま香る☆

彩り野菜の中華炒め

材料 (一人分)

- ・小松菜 30g (1株)
- ・赤パプリカ 30g (1/3個)
- ・にんじん 10g (4cm程の長さ)
- ・エリンギ 10g (1/3個)
- ・ごま 1g (ひとつまみ)
- ・ごま油 4g (小さじ1)
- ・中華だし 1g (小さじ1/2)



<作り方>

- ① 野菜を洗う。小松菜は4cmの長さに切る。にんじんは千切り。パプリカは短冊切り。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、材料・中華だし・ごまを入れ、しんなりするまで炒める。

- ・油で炒めることで効率よくビタミンAがとれちゃいます！
- ・ごま油で風味が増し、食欲UP！



相模女子大学 康習生