

このレシピで

野菜が 90 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ピーマンと人参とキャベツのおかか汁め



鮮やかな見た目が
食欲そそる!!

<材料>

- ・ピーマン 1個 (40g)
- ・人参 中 1/4本 (20g)
- ・キャベツ 1枚 (30g)
- ・かつおぶし 1袋 (2.5g)
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① ピーマン・人参は4切り、キャベツは一口大に切る
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、先にピーマン・人参を炒める
- ③ キャベツ・塩・かつおぶしを加え、2~3分炒める

鎌倉女子大学実習生