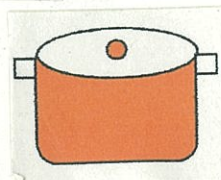


このレシピで

野菜が **240 g**  
とれます ♪

ここがスゴイ！！



ご飯がすすむ！！

## 野菜入りそば



### ＜材料＞

合い挽き肉 90g

人参 1本 90g

ニラ 50g

もやし 100g

ごま油 大さじ1/2

調味料

☆醤油 大さじ1/2

☆みりん 大さじ1/2

☆にんにくチューブ

☆砂糖 小さじ1 <sup>2cm</sup>

☆塩こしょう 少々

### ＜作り方＞

① 人参は皮を剥き、細切りにする。ニラは5cmに切る。

② フライパンにごま油を引き、合い挽き肉を炒める。

全体的に火が通ったら、人参 → もやし → ニラの順に具材を入れ、炒める。

③ 全体がしんなりしたら、☆の調味料を入れ中火にして2～3分炒め、完成♪

アレンジ

☆ 最後に卵黄をのせたり  
ごまを振っても美味しくできます！！



相模女子大学 実習生