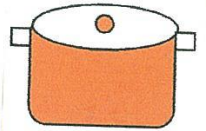


このレシピで

野菜が 100 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



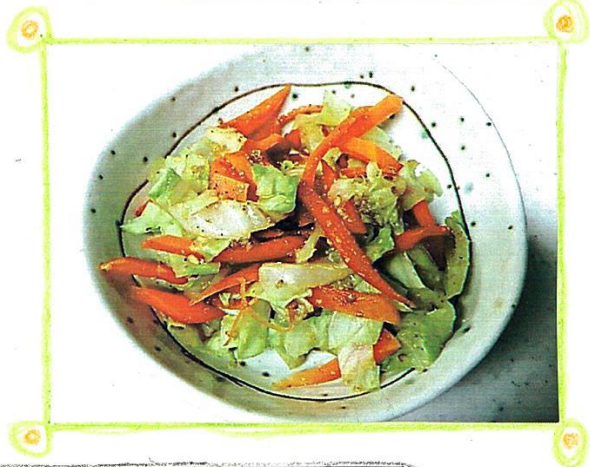
パパッと簡単！

キャベツと人参のごま酢和え



材料(1人分)

|       |              |
|-------|--------------|
| ・キャベツ | 70g(小3枚)     |
| ・にんじん | 30g(1/3本)    |
| 【A】   |              |
| ・砂糖   | 1.5g(小さじ1/2) |
| ・しょうゆ | 4g(小さじ2/3)   |
| ・酢    | 1.5g(小さじ1/3) |
| ・だしの素 | 0.3g(二ふりくらい) |
| ・すりごま | 1.5g(三ふりくらい) |



★レシピのいちおしポイント★

- ・若い世代にはなかなか食べる機会がないごまをレシピに取り入れてみました(^^)／
- ・本当に簡単！面倒なお掃除や洗い物もなし！忙しい朝にもぴったりレシピです♪

<作り方> Let's cooking(=^▽^)/

1. キャベツは1cm幅に切り、にんじんはキャベツの約半分くらいの幅になるように千切りし、500wのレンジで1分半加熱し、水気をよく切る。
2. 1.の加熱した野菜にAの合わせておいた調味料を加え、和えて完成\(^o^)/

相模女子大学 実習生