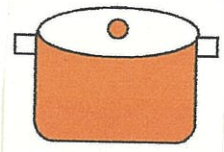


このレシピで

野菜が **100** g
とれます♪

ここがスゴイ！！



レンジで簡単★ 白菜と人参のめんつゆマヨ和え

★材料★(1人分)

白菜 2枚(約80g)

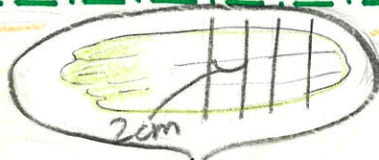
人参 1/6本(約20g)

めんつゆ 小さじ1
(3倍濃縮)

マヨネーズ 小さじ1/2



作り方



1. 白菜を2cm幅に、人参をせん切りにする

2. ①を耐熱器に入れ、ラップをする

電子レンジで600W、2分30秒加熱する

3. 水切り、めんつゆ、マヨネーズを入れ
和えれば完成！(´▽`)/