

このレシピで
野菜が 180 g
とれます♪

ここがスゴイ！！

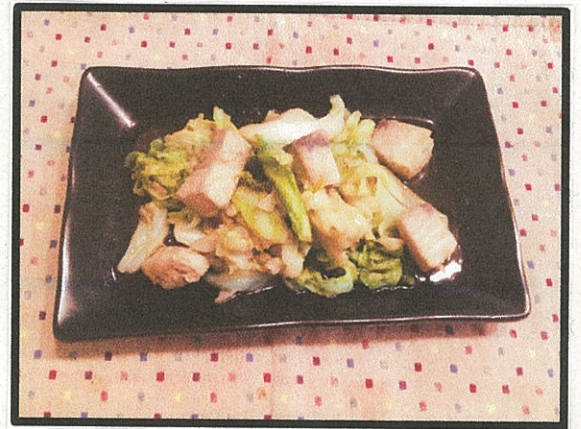


あっという間にできあがり♪

カジキとキャベツのたれ炒め

〔1人前〕

- ・カジキ.....1切れ
- ・袋入りのカット野菜.....1袋(180g)
(おすすめは野菜炒め用のもの)
- ・焼き肉のたれ.....大さじ2杯



★作り方★

- ① 野菜を洗ってから耐熱皿にうつし、500Wの電子レンジで1分30秒温める。
- ② カジキはひと口大に切ってテフロン加工のフライパンで炒める。
- ③ すぐに①の野菜も入れ炒め、焼き肉のたれで味付けをする。

生野菜を炒めると水気が出る...
電子レンジで加熱すると
水っぽくなるよ～!!

