

このレシピで  
野菜が **180** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！

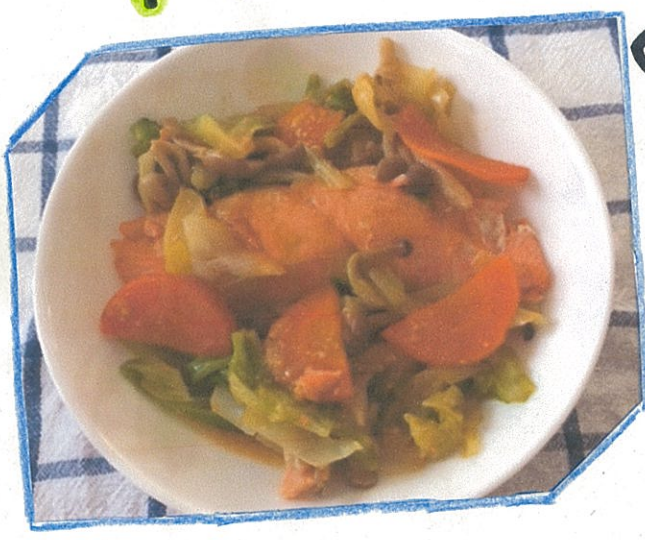


ご飯がどんどんススくん 

2杯は軽いけちゃうよ！



# キャベツと魚缶のチャンチャン焼き



## ＜材料(1人分)＞

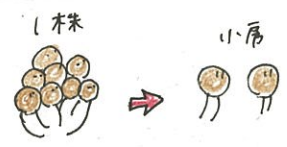
- ・キャベツ 120g (2枚)
  - ・長ねぎ 30g (1/4本)
  - ・人参 30g (1/4本)
  - ・しめじ 40g (1株) ☆みそだれ
  - ・生魚缶 1切れ
  - ・酒 大さじ1
  - ・油 大さじ1
- カット野菜(150~200g)でも代用できまう！  
 野菜炒め用のみそだれがオススメ！
- ☆みそだれ  
 みそ 大さじ1  
 砂糖 小さじ2  
 酒 小さじ2



フライパン1つで  
できちゃう  
簡単レシピです！！

辛いのが好きの方はみそだれに  
ワサビ  
豆板醤 を少し加えるとピリ辛でおいしくなります。

## ＜作り方＞



- ① キャベツは5cmのざく切り、ねぎは斜め切り、人参は薄切り、しめじは小片に分ける。  
※ カット野菜の場合はそのまま、しめじのみ小片にわけ。
- ② フライパンに油を熱し、野菜・魚缶の順にのせ、酒を加えて弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ みそだれの材料を合わせ、最後に加えて全体に和える。