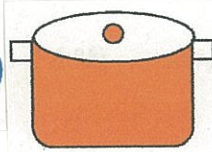


このレシピで

野菜が 120 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



冷めてもおいしい☆

# 根菜の炒めなます



## 材料 (1人分)

- ・大根 . . . . . 40g (1cm)
- ・にんじん . . . . . 40g (1/5本)
- ・ごぼう . . . . . 40g (1/3本)
- ・サラダ油 . . . . . 小さじ1
- ・酢 . . . . . 小さじ1
- ・しょうゆ . . . . . 小さじ1/2
- ・みりん . . . . . 小さじ1
- ・塩 . . . . . 1/2粒

## 作り方

- ① 大根、にんじんは千切りにする。  
ごぼうはささがきにする。
- ② サラダ油をひいたフライパンに①を  
入れ炒める。火が通ってきたら調味料  
を加えさっと炒める。

☆ お好みでありごまをいるとよりおいしくなります！



〈相模女子大学実習生〉