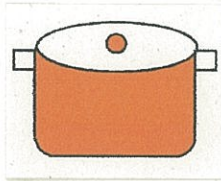


このレシピで

野菜が 760 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



かにかまぼ

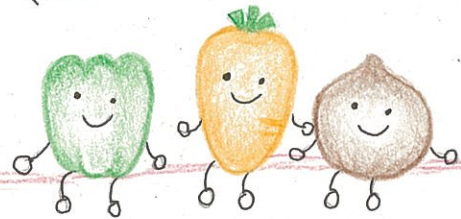
# かうづル 野菜炒め

<材料>(1人分)

|        |     |            |
|--------|-----|------------|
| ピーマン   | ... | 45g (1個)   |
| かにかまぼこ | ... | 15g (2本)   |
| 玉ねぎ    | ... | 70g (1/4個) |
| にんじん   | ... | 45g (1/3本) |
| 塩      | ... | 少々         |
| こしょう   | ... | 少々         |
| 油      | ... | 4g (小さじ1)  |



お弁当のおかずにも！



<作り方>

- ① にんじんは長さ4~5cmの千切りにし、ピーマンは幅2~3mm程度に縦に切り、玉ねぎは2mm幅に薄切りにする。かにかまぼこは手でさく。
- ② フライパンで油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順で3分炒める。
- ③ ②にかにかまぼこを加え、さっと炒める。
- ④ 塩、こしょうで味付けをして完成♪