

このレシピで

野菜が 160 g
とれます♪

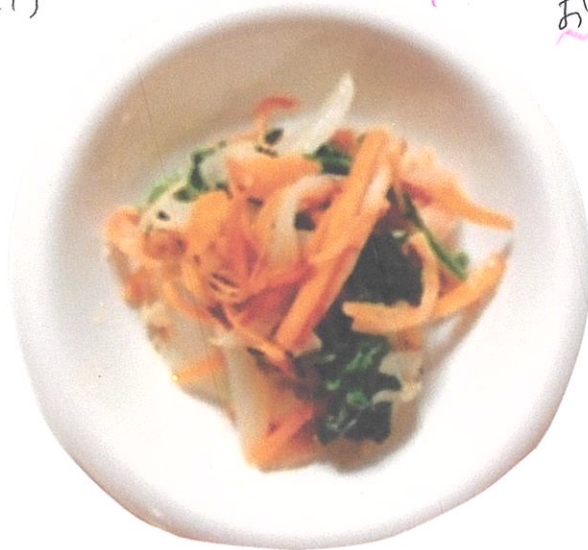
ここがスゴイ！！



彩り野菜のチーズ炒め

<材料> (1人分)

- ほうれん草 60g (2束くらい)
- にんじん 50g (1/2本)
- 玉ねぎ 50g (1/4個)
- バター 15g
- 塩、しょう油 少々
- スライスチーズ 1枚



冷めると美味しい！
お弁当にも
オススメ♪

<作り方>

- ① ほうれん草をラップでくるみ、電子レンジ(500w)で40秒加熱する
- ② ①のほうれん草を冷水にさらし、水気を切り、2.5cm幅に切る
- ③ にんじんを千切り、玉ねぎを薄切りにする
- ④ ③のにんじんと玉ねぎを、バターで炒める(中火)
- ⑤ ②のほうれん草を入れる
- ⑥ 塩、しょう油をそれぞれ2振り程度加える
- ⑦ 火を止め、チーズを入れ、野菜と絡める



ほうれん草
70枚×E

500w・1分

一気にゆでるorレンジでチン
で保存OK!!

→しょう油をかけた後
簡単に食べられます😊