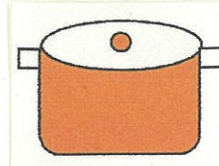


このレシピで

野菜が 150g  
とれます♪

ここがスゴイ!!



# 彩り野菜と豆もやし

## の カレー炒め

POINT

お財布に優しい♥

### < 材料 >

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ★豆もやし ... 100g<br>(約1袋) | ★塩・しょう ... 各少々              |
| ★パプリカ ... 30g<br>(1/4コ) | ★カレールー ... 約1cm角            |
| ★いんげん ... 20g<br>(約5本)  | ★オリーブオイル ... 4g<br>(サラダ油も可) |

POINT

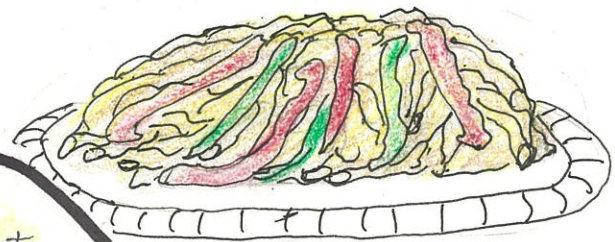
冷凍もラクラク♥

### < 作り方 >

- 1 パプリカを縦に糸切りにし、いんげんは半分に切る。
- 2 器に豆もやしを入れ、①をのせる。
- 3 塩・しょう、カレールーを入れ、オリーブオイルをまわしかける。
- 4 ラップをかけ、電子レンジで **3** 分加熱する。
- 5 全体を混ぜ、ラップをかけずに30秒間加熱する。

POINT

水分を飛ばしておいしく出来上がり♥



相模女子大学  
実習生