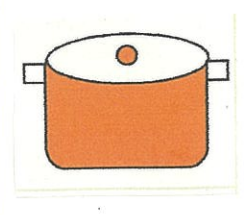


このレシピで

野菜が 180g

とれます♪

ここがスゴイ！！



！ごはんがすすむ！



マーボー 大根




材料 (2人分)

- ・大根 300g (半分カット済みの物)
- ・人参 60g (1/3本)
- ・ごま油 大さじ1
- A [水 100cc
- マ-ボ-豆腐の素 1袋 (2人分)
- ※ 製品により、水が必要な時は指定された量も使用する。

野菜の保存方法

1. 野菜の皮をおく。 
 2. 料理に合わせた大きさに切る。 
 3. キッチンペーパーで水気をとる。
 4. 冷凍用保存袋に入れ、空気を抜き、平らにしたら冷凍庫で保存する。
- ※ 保存後は2週間以内に食べましょう！
- ★ポイント★
時短料理, 味しみUP!

作り方

1. 大根・人参の皮をおき、大根は厚さ1cm、人参は厚さ5mmでちょう切りにする。

 2. フライパンにごま油を入れ、大根と人参を中火で5分炒める。
 3. Aを加え、弱火でフタをし、野菜がやわらかくなるまで煮れば完成。
※ とろみ粉がついてる場合は水で溶いて大根がやわらかくなってから、最後に回し入れ、とろみがついたら完成。
- ★ 青みを加えると色どりUP! ★
例) 冷凍ねぎ, 大根の葉

アレンジレシピ

- スクランブルエッグと
合わせてメイン料理へ
- ★ 辛さマイルド ★
 - ★ 1日経つと味しみUP! ★

