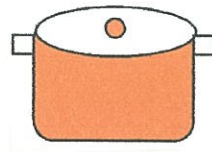


このレシピで

野菜が 150g
とれます♪

ここがスゴイ！！



色どりナムル

超簡単

◎材料

- | | | |
|-----------|---|-------------|
| もやし | — | 1/3袋 (50g) |
| 人参 | — | 1/3本 (20g) |
| 小松菜 | — | 1束 (30g) |
| きゃべつ | — | 2枚 (50g) |
| ★ごま油 | — | 小1 サラダ油でもOK |
| ★鶏がらスープの素 | — | 小1 |
| ★しょうゆ | — | 小1 |
| 白ごま | — | 適量 |



文教大学 実習生

◎作り方

1. 人参を皮おき器でスライスし、小松菜、きゃべつは食べやすい大きさにちぎる。(はさみでもOK)
2. 野菜を600wで2分間チン。
3. 2に★を加え、よく混ぜあわせ、最後に白ごまをふり、完成!!