

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
108g

料理名
野菜のあんかけ



コンセプト
冷蔵庫の中の残り野菜で1品

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20 分)	
キャベツ	1枚	①キャベツは一口大の角切り、にんじんは短冊切り、しいたけはせん切りにする。 ②かぼちゃは1.5cm位のさいの目切りにし、電子レンジで2分位加熱する。 ③フライパンに油を熱し、①ともやしを炒める。 ④別の鍋にAの調味料を入れ火にかける。Bを加えてとろみをつける。 ⑤②と③をあわせ、④をかけ、その上にのりを散らす。	
もやし	1/2袋		
にんじん	1/3本		
しいたけ	2枚		
かぼちゃ	1/8個		
サラダ油	大さじ1		
A {	しょうゆ		大さじ1と1/2
	砂糖		大さじ1
	酢		大さじ1と1/2
B {	水		大さじ1
	片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2		
のり(細切り)	1/4枚		

推進員からのワンポイントアドバイス!

- かまぼこや、肉、ハムなど冷蔵庫にあるものを加えるとボリュームアップ!
- ごはんや麺にかけてもおいしいです。
- オクラや、ピーマンなどの緑の野菜を入れると彩りが良くなります。